

100% anti-gaspi

— Marie Cochard —

Les Epluchures

Tout ce que vous pouvez en faire

CUISINE • JARDIN • BEAUTÉ • SOINS





Photographies
de MARGAUX VIÉ

EYROLLES

Les Epluchures

Tout ce que vous pouvez en faire

Jetez-vous les noyaux d'avocats ? Feuilles et troncs d'artichauts, écorces d'agrumes... Mais soupçonnez-vous les trésors que ces déchets recèlent ?

Saviez-vous, par exemple, que les pelures d'oignons peuvent devenir une farine d'appoint ou un colorant pour votre chevelure, que les poireaux repoussent à l'infini et sans effort particulier, que la peau de concombre démaquille... et passons-en des vertes et des pas mûres !

Si leur image a longtemps été écornée, plus question de les jeter : queues de fraises et fanes en tout genre, ne glissez plus sur des peaux de bananes, cirez-en vos chaussures !

Dans un style résolument positif, Marie Cochard nous livre un abécédaire de recettes et astuces incongrues appuyées de témoignages incroyables de joyeux recycleurs. Elle nous démontre ainsi que quantité d'épluchures se recyclent, nous permettant d'économiser, de réduire nos déchets, d'améliorer notre santé... mais aussi de beaucoup nous amuser !

Épluchez ce guide et saisissez l'économe !

www.editions-eyrolles.com



– Marie Cochard –

Dire que Marie Cochard est éco-convaincue serait un pléonasme !

Férue d'éco-art de vivre, d'initiatives durables, d'innovation verte et d'économie circulaire, la pétillante jeune femme a activement collaboré à la conception-rédaction et à la coordination du magazine Green Attitude en qualité de rédactrice en chef.

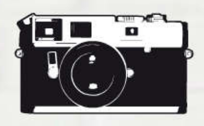
Débordante d'enthousiasme et de curiosité, elle aime par-dessus tout partir à la rencontre des Hommes et de leur savoir-faire retranscrivant sans pareil et forte exaltation ces moments et ces rencontres uniques !

Fraîchement installée au nez et à la barbe des embruns du Bassin d'Arcachon, elle partage son activité entre slow journalisme et édition.

Un vent d'originalité et de légèreté souffle sur le recyclage de ce que l'on appelle, à tort, déchets !

www.lacabane-antigaspi.com





— Margaux Vié —

Photographe lifestyle,
Margaux Vié capture petits et grands bonheurs.

Son crédo :
immortaliser folie et bonne humeur.

Toujours accompagnée de Jacob et Ringo, ses Canon 5D mark III / II, elle réalise des prises de vues culinaires pour le compte d'agences de communication dédiées, tout en poursuivant le développement de projets personnels.

Dans cet ouvrage, elle s'est appliquée à montrer les épluchures sous un nouveau jour et sous leur meilleur profil (50 au total, car quand on aime on ne compte pas !).

Cette toulousaine d'adoption pour qui « Paris sera toujours Paris » est une amoureuse des détails et des contrastes. Son exercice de style, ici, est des plus réjouissants.

www.studiohuit.fr

Les Epluchures

Tout ce que vous pouvez en faire



Éditions Eyrolles
61 bd Saint-Germain
75240 Paris Cedex 05
www.editions-eyrolles.com

L'auteur a particulièrement prévenu de la toxicité de certaines épluchures (feuilles, tiges, noyaux...). Toutefois, les remèdes « maison » cités dans cet ouvrage ne sauraient remplacer la médication et/ou un suivi médical traitant. En effet, ce livre n'a aucunement la prétention de se substituer aux méthodes reconnues et pratiquées par le corps médical. L'objectif ici étant simplement de contribuer à votre bien-être et à la préservation de la planète, nous vous encourageons, pour tout remède et soin relatif à votre santé, à consulter un médecin traitant. L'auteur et l'éditeur déclinent toute responsabilité concernant l'utilisation des aliments présentés dans cet ouvrage.

Conception graphique : Olivier Cochard
Composition : Soft Office

 ISBN : 978-2-212-14371-3

— Marie Cochard —

Les Epluchures

Tout ce que vous pouvez en faire

CUISINE • JARDIN • BEAUTÉ • SOINS

EYROLLES

Sommaire



Quel joli regard sur toutes ces choses qu'on jette de manière trop naturelle, quelles jolies photos que toutes ces épluchures, écorces ou noyaux délaissés. C'est en nous prenant par le sens du beau et du joyeux que Marie nous convainc de ne plus jeter sans savoir, d'examiner toutes ces ressources à ne pas négliger, d'inscrire nos déchets alimentaires dans le cycle de notre économie circulaire. Et quand on s'est plongé dans ce livre on comprend bien que le vocabulaire a évolué, le déchet a pris le nom de richesse !

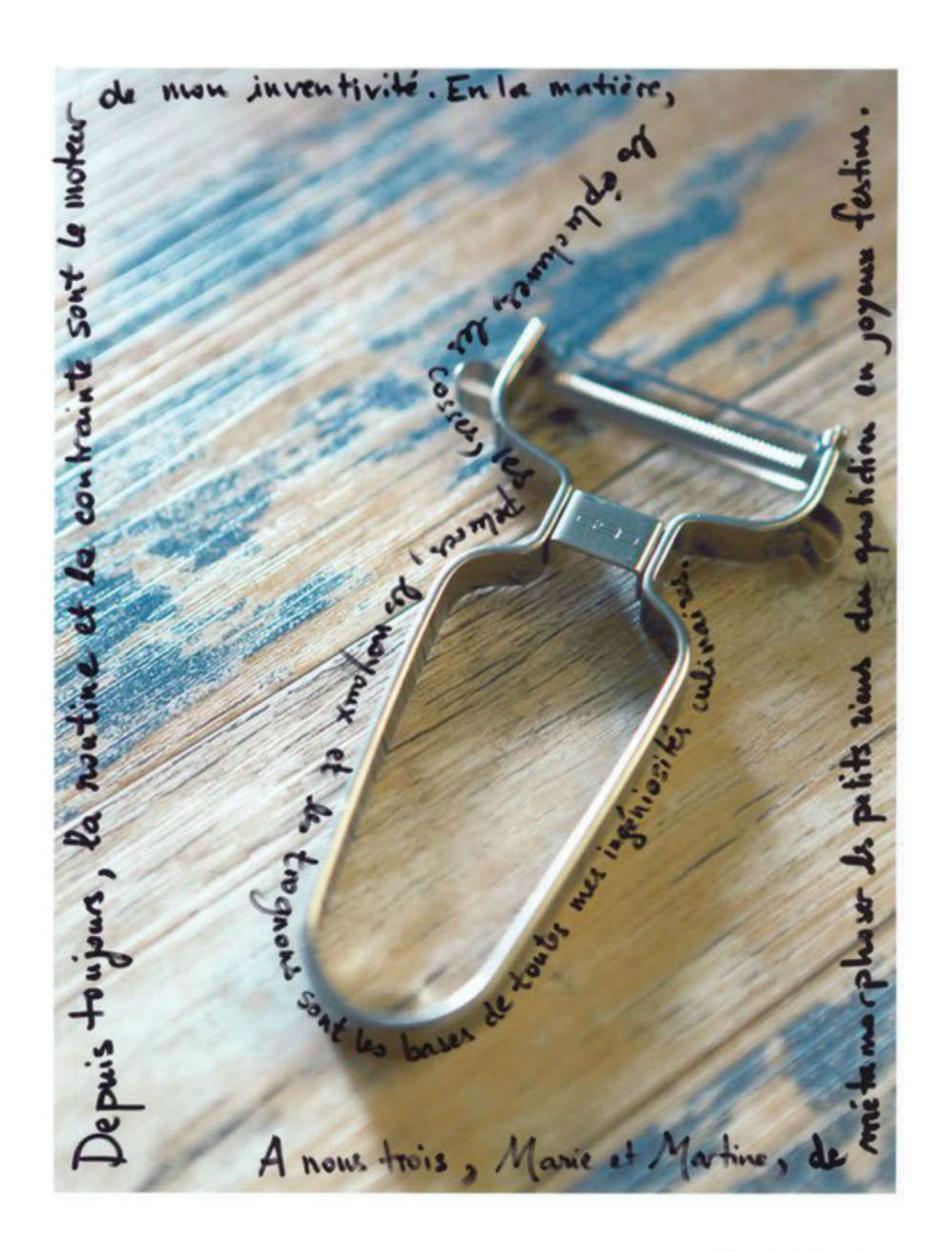
Lors de mon travail de plasticienne sur l'écologie, le biodégradable ou de mes performances culinaires zéro-déchet, j'ai remarqué combien ces incitations à de minuscules actes poétiques individuels éveillaient l'appétit des gens à des choses plus simples et respectueuses de notre terre nourricière, les engageaient à pratiquer une écologie ludique. Lors de mes voyages en camion à travers l'Europe, j'ai appris combien un citron, son jus, sa pulpe et son zeste étaient un trésor à bord pour rendre heureuse une cuisine de peu.

Merci à Marie de ré-enchanter notre quotidien, Sonia je te sens sourire de l'autre côté de la page, tu as une élève de choix ! Ce livre va nous engager à plus de respect pour notre planète et à siffloter, comme des colibris, des petits airs heureux en travaillant à notre bien-être.

Martine Camillieri

Martine Camillieri, plasticienne, scénographe, auteure de nombreux ouvrages (*Jamais sans mon Kmion, Le zeste - dix façons de le préparer...* Éditions de l'Épure), réfléchit sur l'écologie, le recyclage et la biodiversité. Son champ d'action : le quotidien et le banal dans toute leur poésie.

Martine Camillieri explore également le territoire de la nourriture en imaginant et en dressant, entre autres, des buffets avec une vaisselle intégralement biodégradable. L'ensemble de son travail œuvre à limiter l'objet et à faire en sorte que le comestible reste comestible.



Sonia Ezgulian

Sonia Ezgulian, cuisinière, journaliste, auteure (*Ma cuisine astucieuse, Cuisiner tout simplement*… Éditions de la Martinière, *Les épluchures · dix façons de les préparer* · Éditions de l'Épure) s'épanouit dans l'univers issu de son imagination "Les petits riens qui changent le quotidien".

Fée du ricochet de cuisine et de l'art de métamorphoser les épluchures, entremetteuse de saveurs inattendues, Sonia Ezgulian élabore une cuisine de l'impromptu, libérée des conventions et joyeusement décomplexée.

Pour la beauté du reste

À la maison, nous avons tendance à jeter toutes nos épluchures. Mais pour quelle raison ? En fait, qu'est-ce qu'une épluchure ?

À tort, nous pensons qu'une épluchure se résume à la peau d'un légume ou d'un fruit. Or, en réalité, le mot "épluchure" englobe l'ensemble des composants de l'ingrédient : peau, trognon, pépins, noyaux, feuilles, cosses, tiges, fanes, branches et autres reliquats... Plus surprenant encore, la plupart d'entre eux recèlent de précieux atouts reconnus comme étant d'excellents alliés pour la maison, le jardin, pour notre beauté et notre santé ! De la peau de banane aux pépins de melon, on jette un tas de nourriture pourtant tout à fait consommable et pleine de nutriments. Et si offrir une seconde vie à ses "déchets" alimentaires était le nouveau geste écolo ? Bon pour la santé et la planète, le recyclage s'invite désormais à la cuisine, au jardin, au salon et à la salle de bain ! En effet, fibres, vitamines, pectines, sérotonine, acides phénoliques, antioxydants... sont souvent concentrés dans ces parties que l'on ne consomme jamais ! Précisons toutefois que les fruits et légumes doivent impérativement **provenir de l'agriculture biologique ou mieux encore de notre carré potager**, pour être totalement exempts de pesticides et autres produits chimiques. Exit donc les légumes et fruits traités !

Quant aux disgracieux, ceux qui ne correspondent pas aux standards esthétiques exigés par nos supermarchés, rappelons que 45 % n'arrivent même pas sur les étals des vendeurs ! Et que dire de tous ceux qui, parce qu'ils sont un peu amochés, sont irrémédiablement éconduits vers les containers, alors qu'ils feraient de délicieuses confitures, compotes, chutneys ou même masques de beauté si d'aucuns prenaient le temps de s'en soucier. Si une grande partie des pertes de denrées alimentaires se produit au moment de la production et de la distribution des aliments (notons tout de même que de récentes lois interdisent aux restaurateurs et supermarchés de jeter des produits consommables !), le gaspillage a aussi lieu chez nous, dans nos cuisines !

Au total, pas moins de 50 % de denrées alimentaires dans le monde terminent, en effet, chaque jour à la poubelle tandis que la moitié de la population mondiale meurt de faim. Comment peut-on donc continuer à jeter les yeux fermés ? Réduire sa production de déchets est aujourd'hui une question de survie pour la planète ! Glissés négligemment dans notre poubelle, nos déchets de cuisine convergent vers des incinérateurs dans lesquels ils sont brûlés, une hérésie quand on pense que ces déchets organiques contiennent jusqu'à 90 % d'eau.

Inutile de préciser que le processus extrêmement coûteux est une aberration écologique ! À l'ère du bio, des aliments frais et de la consommation locale, gaspiller de la nourriture est le comble des paradoxes !

Bien entendu, il existe quelques alternatives à l'incinération de ces déchets parmi lesquelles : le compost, l'alimentation du poulailler, la possibilité de les retourner aux producteurs (comme *La Ruche qui dit oui*)… Toutefois, si vous optez pour l'une ou l'autre de ces méthodes, vous passerez à côté des innombrables vertus des épluchures, car oui, on peut, si on le veut, leur offrir une seconde vie ! Comment, me direz-vous ? Vous allez le découvrir en parcourant les pages qui suivent.

Avec une grande curiosité et beaucoup d'application, j'ai épluché chaque fruit, chaque légume dans l'ordre alphabétique afin de vous dévoiler leurs secrets les mieux gardés et de vous livrer les judicieuses recettes de nos anciens, qui recyclaient, conservaient, économisaient sur tout ce qu'ils pouvaient. Je suis également partie à la rencontre de ces personnes, farouchement positives et inventives, qui se sont engagées dans l'upcycling !

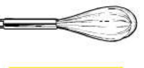
- Petites précisions -

Optez pour des fruits et légumes issus de l'agriculture biologique. Si vos légumes et fruits ne sont pas issus de l'agriculture biologique, passez votre chemin ! Il est hors de questions de manger, faire bouillir, tremper dans de l'alcool ou appliquer sur sa peau des végétaux gorgés de produits chimiques et d'OGM ! Dans ce cas, la peau, loin d'être riche en nutriments, l'est en pesticides ! N'oubliez pas que c'est de votre sûreté et de votre santé qu'il s'agit ! Ces belles pommes issues de l'agriculture dite "conventionnelle", vendues au supermarché vous font de l'œil ? Normal, elles sont couvertes de cire ! Ne vous laissez pas avoir par les fards auxquels recourt la grande distribution !

Que vous les ayez achetés ou récoltés, lavez toujours soigneusement vos fruits et légumes à l'eau claire avant de les éplucher. Brossez-les si toutefois ils étaient recouverts de terre. Pour être certain(e) de les débarrasser de toute salissure, frottez-les avec du bicarbonate de soude ou plongez-les dans un fond d'eau bicarbonatée et laissez-les "mariner" ainsi un quart d'heure avant de les rincer.







Lors de **la réalisation de vos confitures**... réservez les noyaux qui contiennent des amandes amères ! Cassez les cosses épaisses afin de les récupérer, en les mettant dans un torchon et en les ouvrant de quelques coups de marteau. Plongez les amandes 2 minutes dans un fond d'eau bouillante pour les monder (retirer leur peau) et glissez-les, une à une, dans vos pots. Ce secret de grand-mère permet de **soutenir la saveur de vos fruits**, d'apporter un petit croquant fort agréable sous la dent et également d'agrémenter votre confiture d'une délicieuse saveur d'amande douce. Utilisez la même astuce pour vos compotes.

Les **amaretti**, grande spécialité italienne, peuvent être réalisés à partir d'un mélange d'une dizaine d'amandes d'abricots et d'amandes traditionnelles. Comme précédemment, vous devez extraire les amandes des cosses, les monder une fois ébouillantées, les faire dorer au four, les hacher pour les mélanger à vos blancs d'œufs montés et additionnés de sucre. Constituez des petites boules à l'aide d'une poche à douille. Laissez reposer 1 heure avant de passer au four un petit quart d'heure.

Pour réaliser une **liqueur de noyaux d'abricots** "maison", coupez vos abricots en quartiers. Mondez vos amandes. Broyez-les. Introduisez dans un bocal : morceaux d'abricots, amandes réduites en miettes, cannelle, sucre, noyaux et alcool. Laissez reposer dix jours environ. Retirez les morceaux d'abricots et passez le liquide afin d'ôter aromates, amandes et noyaux. Remettez fruits et alcool en bouteille pour une quinzaine de jours en n'omettant pas de secouer régulièrement le mélange. Filtrez. Dégustez !

À l'inverse pour fabriquer votre **ratafia de noyaux d'abricots**, mettez les noyaux sans les concasser dans une jarre. Versez l'eau-de-vie. Fermez hermétiquement. Placez autant que faire se peut au soleil. Laissez macérer ainsi pendant deux mois. Filtrez. Préparez un sirop avec du sucre et de l'eau. Versez sur votre infusion de noyaux. Mélangez. Patientez de nouveau une dizaine de jours avant de goûter.



Vous avez mangé des abricots et ne savez pas quoi faire des noyaux, qu'à cela ne tienne ! Plantez le noyau ou son amande dès le fruit ouvert dans une jardinière afin de le **faire germer**. Comptez environ une année avant de voir apparaître votre petit abricotier !

Vous pouvez également nettoyer vos noyaux, afin d'éviter tout risque de moisissure, en les grattant à l'aide d'un papier de verre et en les plaçant au réfrigérateur durant une semaine, pour accélérer le processus de germination. Plantez ensuite vos noyaux dans des pots remplis de terre.

Attention toutefois, les avis divergent concernant la consommation pure et simple d'amandes d'abricots. Si certaines civilisations la préconisent pour ses propriétés thérapeutiques, certains professionnels de santé, au contraire, mettent en garde contre l'ingestion régulière de ces amandes qui contiennent une minime dose de cyanure d'hydrogène, toxique.



Exfolier sa peau avec des noyaux d'abricots

Prolonger la bonne mine des vacances, éliminer les cellules mortes, nourrir sa peau… il existe mille et une raisons d'adopter un rituel de soin du visage 100 % naturel à l'abricot. En effet, grâce à ses vertus apaisantes et antioxydantes, l'abricot est souverain pour les épidermes en mal de douceur et de souplesse. Mais méfiez-vous, son noyau dur peut facilement entrer en résistance !



Ingrédients

- *2 abricots biologiques bien mûrs ou abîmés*
- *Les noyaux des abricots*
- *1 cuillère de crème fraîche*
- *1 cuillère de miel ou d'huile d'olive*
- *De l'eau minérale additionnée de quelques gouttes de jus de citron*

Dans un premier temps, mixez les fruits abîmés, soigneusement lavés. Broyez dans un second temps le noyau afin d'ajouter les micro-grains à votre soin (en le grattant avec un couteau ou en le concassant finement à l'aide d'un marteau et en mettant l'amande de côté). À votre mélange chair de fruits et grains de noyaux, ajoutez une cuillère de crème fraîche, ainsi qu'une cuillère de miel ou d'huile d'olive afin d'optimiser le côté réparateur du masque hydratant. Appliquez délicatement votre préparation sur le visage et massez en mouvements circulaires en insistant sur les ailes du nez, le front et le menton. Laissez agir 20 minutes. Rincez avec de l'eau minérale additionnée de quelques gouttes de jus de citron.
Résultat : une peau lumineuse, vitaminée, clarifiée et un teint légèrement hâlé, carotène oblige, éclatant de santé. À renouveler une fois par mois pour un résultat optimal !





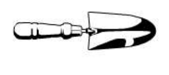
Ail

Faire cuire l'ail avec sa peau, cuisson "en chemise", protège la gousse et lui confère une tendresse incomparable.

Ajoutées à vos sauces et à vos plats, les épluchures d'ail désagrégées apportent **arôme et saveur**. Relevez, ainsi, vos bouillons de poule ou de légumes, chilis con carne et autres **plats mijotés** !

Vous pourrez aussi en ajouter à votre sel afin de le parfumer.

Par ailleurs, faire sécher l'ail permet de concentrer au maximum ses saveurs. Pour ce faire, pendez-le par sa tige ou bien passez au four à 60 °C les gousses coupées en deux, durant 2 à 3 heures.



Vos gousses d'ail ont germé et vous pensez que la chair qui l'entoure n'est plus consommable : détrompez-vous ! C'est le moment idoine de **faire grandir ces jeunes pousses** vertes dans un verre d'eau (changez-la toutefois tous les deux jours environ afin d'éviter la stagnation). Dès que les tiges ont poussé, au fur et à mesure de vos besoins, coupez et émincez vos nouveaux aillets afin d'en agrémenter vos salades, omelettes et autre petits plats salés. Continuez à changer l'eau régulièrement et admirez vos pousses s'allonger indéfiniment…

Autre option, **replantez** vos gousses germées au potager. Une fois bien enracinées, de nouvelles têtes sortiront de terre. Cerise sur l'aillet, à l'instar du gingembre, l'ail est autosuffisant, ce qui signifie qu'une gousse plantée peut donner naissance à une tête entière !

Avez-vous déjà entendu parler du purin d'ail ? Essentiellement fongicide contre le mildiou, l'oïdium et la rouille, il éloigne également de façon extrêmement efficace les pucerons. Broyez vos gousses avec la peau, jetez le hachis dans un litre d'eau bouillante. Couvrez et laissez infuser une douzaine d'heures. Filtrez et vaporisez sur les arbustes et fruitiers à traiter. Renouvelez l'opération 3 fois à 3 jours d'intervalle. La préparation ne se conserve pas au-delà de ce délai.

L'ail est aussi un **répulsif à insectes**. Préparez des petits pots-pourris d'épluchures afin de les éloigner naturellement au sein de la maison ou bien incorporez vos pelures à la terre de votre potager.

C'est un secret de bon pêcheur, les poissons sont attirés par l'odeur d'ail. N'hésitez donc pas à mixer vos restes de table (viande, charcuterie…), de la farine et épluchures d'ail afin d'**aromatiser vos appâts**. Congelez ces derniers pour les ressortir une semaine avant votre partie de pêche !



L'ail permet d'assainir le cuir chevelu, de lutter contre les pellicules et de favoriser la **repousse des cheveux**. Mixez vos tiges afin d'obtenir un jus. Appliquez sur votre chevelure. Enveloppez votre tête dans une serviette mouillée à l'eau très chaude et essorée. Laissez poser 30 minutes. Rincez à l'eau claire et faites un shampoing avec quelques gouttes d'huile essentielle de lavande afin de parfumer vos cheveux.

Pour fabriquer **une huile antichute de cheveux**, vous pouvez également réduire en purée 5 gousses d'ail avec leurs peaux. Ajoutez 50 millilitres d'huile d'olive. Laissez reposer pendant 2 jours. Posez cette huile en masque pendant 30 minutes avant de vous laver les cheveux. Shampouinez votre tête. Rincez abondamment à l'eau claire



Les pelures d'ail, tout comme celles de l'oignon, renferment plus de nutriments que l'aliment lui-même ! Riches en quercitrines qui sont des flavonoïdes végétaux au fort pouvoir antioxydants, anti-inflammatoires et antihistaminiques. Bénéficiez des **pouvoirs antioxydants et anti-inflammatoires** de l'ail en jetant vos épluchures dans un bouillon. Retirez-les à la fin de la cuisson. Mangez, occasionnellement la gousse avec sa peau, gorgée d'antioxydants afin de **protéger votre cœur et combattre le vieillissement**.

Boostez votre système immunitaire en glissant vos épluchures d'ail dans votre boule à thé. Laissez infuser. Dégustez à plusieurs reprises, plusieurs jours durant afin de vous débarrasser d'un rhume hivernal. La décoction de pelures d'ail est également indiquée en cas de problèmes de flatulences. À bon entendeur !



Laissez vos pelures d'ail à l'air libre dans un bocal en verre non fermé une semaine durant avant de les glisser dans des sachets de tissus. Placez ces derniers dans les housses de vos oreillers afin d'éloigner les maux de l'hiver. Saviez-vous qu'en Roumanie, on utilise, aujourd'hui encore, les pelures d'ail pour garnir les oreillers ?

Bien que la congélation de l'ail ne soit pas plébiscitée car elle altère sa consistance, ses bienfaits et sa saveur, elle est toutefois une bonne alternative : congelez ainsi vos caïeux en chemise dans une petite boîte hermétique.



Ananas

Préparer un ananas rôti accompagné d'un bouillon d'écorces aux épices : en voilà une jolie **recette zéro déchet** ! Rincez votre ananas entier. Avec un couteau aiguisé, retirez l'écorce du fruit. Placez cette dernière dans une casserole avec 50 grammes de sucre de canne et les épices de votre choix (cannelle, cardamome, clou de girofle…). Faites cuire une vingtaine de minutes à feu vif. Réservez. Couvrez. Laissez infuser. Faites revenir à la poêle l'ananas préalablement coupé en tranches ou emporté-piécé. Disposez dans l'assiette et arrosez de bon cœur avec ledit bouillon d'écorces passé.

Les écorces d'ananas peuvent être la base d'une **délicieuse boisson** alcoolisée. Preuve en est avec la recette guyanaise (mais également africaine !) de **bière d'ananas**, aussi appelée **Labié Nanan**, préparée à partir d'écorces (bien propres !) macérées dans de l'eau et du gingembre haché 3-4 jours durant. Filtré et sucré, additionné de quelques épices (cannelle, muscade).

Vous pouvez également opter pour la préparation d'un **rhum arrangé**. Rincez et séchez vos écorces, épluchez 1 centimètre de gingembre, placez le tout dans un bocal stérilisé avec du rhum, du sirop de canne (selon votre goût !) et des épices. Fermez le contenant après l'avoir secoué. Laissez macérer dans un endroit sec à l'abri de la lumière au moins deux mois. Remuez de temps en temps le bocal afin de libérer les arômes des écorces de fruit. Goûtez !

Pour ceux qui préféreraient les boissons soft, lancez-vous dans la préparation d'un **succulent sirop** à partir des écorces du fruit. Placez vos écorces dans une casserole d'eau pour les faire bouillir, une heure durant. Filtrez le liquide et buvez frais avec un peu de sucre rapadura[1] !



Des vertus cosmétiques sont attribuées à l'ananas, notamment pour **minimiser les problèmes d'acné**. En effet, frotter matin et soir la peau de son visage avec l'intérieur d'une écorce d'ananas permet d'améliorer visiblement sa qualité.



Il est également possible de mixer la peau d'ananas lors de la préparation d'un jus ou smoothie, car l'écorce, riche en bromélaïne, a le pouvoir de **booster notre système immunitaire**. En prenant évidemment le soin de le filtrer !

Quant au noyau de l'ananas (la partie centrale), sachez qu'il contient deux fois plus de propriétés digestives que sa chair. Excellent pour la santé, il peut diminuer **maux de gorge, rhumes et sinusites** mais également agir sur la **santé des dents et des os**.

Sachez qu'en Malaisie, on consomme également décoction d'écorces, fleur d'ananas ainsi que ses racines séchées et réduites en poudre, à des fins thérapeutiques !

1. Sucre de canne déshydraté



Ressusciter un ananas

L'ananas a le toupet de repousser avec un peu d'eau et de terreau. N'en déplaise aux primeurs ! Quoi de plus beau que d'admirer de nouvelles racines qui apparaissent sous sa couronne de feuilles ? Sans compter que l'ananas se multiplie par division des rejets formés, autrement dit, vous pouvez en obtenir des fruits à l'infini !



Ingrédients

• Le chapeau d'un ananas • 1 verre d'eau • 1 pot • Du terreau

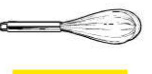
À l'aide d'un couteau affûté, coupez le toupet de votre ananas (partie feuillue) en prenant soin de ne pas laisser de pulpe de fruit (partie qui risquerait de pourrir). Enlevez quelques feuilles de la base (une bonne partie) pour faciliter le bon développement des radicelles. Suspendez les feuilles vers le bas, une semaine environ, afin qu'elles se renforcent. Placez, ensuite le toupet de votre ananas dans un verre (adapté à son gabarit), afin que celui-ci affleure la surface de l'eau. Veillez à ce qu'il soit bien en contact avec le liquide. Placez le tout devant une fenêtre ensoleillée. Attendez que les radicelles sortent gentiment. Transvasez, in fine, votre ananas dans un pot, rempli d'un mélange de terreau et de compost et disposant de trous de drainage afin d'éviter la stagnation de l'eau. Placez votre bouture près d'une fenêtre, à l'abri d'éventuels courants d'air. Arrosage régulier et ensoleillement généreront bientôt l'éclosion d'une sublime fleur. Toutefois, soyez vigilant(e), entre deux arrosages, il est important que la terre du dessus sèche ! Les beaux jours revenus, offrez une cure de bains de soleil à votre protégé afin d'optimiser l'apparition d'un nouvel ananas au cœur de votre jolie plante ! Attention toutefois, votre ananas ne supportera pas d'être exposé à une température inférieure à 10 °C !

Comptez tout de même de deux à trois ans avant la récolte d'un nouveau fruit. Patience est mère de toutes vertus !





Artichaut

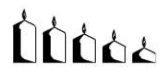


Ne jetez pas les feuilles grignotées ni les pieds de vos artichauts, car c'est là qu'est concentrée la cynarine, un nutriment de grande vertu pour notre foie[2] ! Sachez toutefois que ce composé actif n'a plus d'effet après cuisson… **Consommez-le donc cru** en apéritif, en épluchant les tiges dans le sens de la longueur pour les croquer, trempées dans une petite sauce de votre composition ou encore, en transformant ces petites feuilles en autant de petites coupelles comestibles pour vos amuse-bouches ! Gratinées avec du bleu ou du roquefort et quelques noix, c'est un régal !

Élaborez un **bouillon parfumé** en plongeant vos feuilles dans de l'eau bouillante. Préparez un **velouté d'artichaut** avec les grandes feuilles de vos gemmes[3] : faites-les revenir, une fois lavées, dans un fond d'huile d'olive avec oignon rouge émincé, gousses d'ail en chemise. Ajoutez une à deux pommes de terre, le vert d'un poireau ainsi que de l'eau dans votre faitout. Laissez cuire environ 30 minutes. Mixez et filtrez. N'oubliez pas, au moment de servir, de décorer d'une feuille d'artichaut chaque assiette de potage !



Mélangez un peu de jus d'artichaut (obtenu en mixant une petite poignée de feuilles) avec une cuillère à café de miel. Étalez le masque sur votre visage et laissez agir 15 minutes environ. Idéal pour **en finir avec les peaux grasses** !



Utilisez également vos feuilles d'artichaut pour **teindre d'un joli vert** votre linge de maison en fibres naturelles (coton, lin, laine). Faites chauffer de l'eau et du sel d'alun. Prenez quelques belles poignées de vos restes de feuilles d'artichaut. Portez-les à ébullition (décoction). Laissez refroidir. Ôtez les feuilles puis trempez le linge (déjà humide) pendant plus ou moins une heure selon la nuance souhaitée. Faites sécher à l'abri du soleil.

Les feuilles d'artichauts peuvent être congelées, alors n'hésitez pas si vous souhaitez les utiliser pour en agrémenter un futur bouillon ou réaliser une teinture !

2. En effet, les parties que nous consommons habituellement en contiennent nettement moins.
3. Partie comestible qui, si elle n'est pas consommée, se transforme en fleur.





Se détoxifier en sirotant une infusion de feuilles d'artichaut

Vous éprouvez régulièrement des difficultés à digérer ? Préparez-vous une infusion de feuilles d'artichaut ! Source de fibres et de nombreuses vitamines, il possède un fort pouvoir antioxydant qui procure d'incalculables bénéfices santé.



Ingrédients

- *Des feuilles d'artichauts biologiques*
- *De l'eau minérale*
- *1 théière*
- *1 cuillère de miel ou de sucre non raffiné*

Portez environ 200 millilitres d'eau à ébullition. Plongez dans l'eau tout juste retirée du feu quelques feuilles d'artichauts consommés, préalablement séchées. Laissez infuser une dizaine de minutes pour une efficacité optimale.

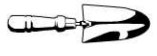
Ajoutez éventuellement une cuillère de miel ou sucre non raffiné, suivant votre goût. Buvez une tasse de ce breuvage avant chaque repas jusqu'à disparition des maux de ventre et ballonnements. Votre foie détoxifié vous dira merci !

Attention toutefois, une cure d'artichaut ne doit pas excéder 15 jours !









Plantez votre noyau d'avocat pour **un joli avocatier**! Vérifiez que votre noyau n'ait pas été abîmé par la lame de votre couteau. Laissez-le tremper une demi-heure environ dans une eau chaude (à 37 °C), laissez-le complètement sécher sur le bord d'une fenêtre pendant 3 jours. Plantez 4 cure-dents, sur chacun des côtés du noyau, afin de faire tenir celui-ci (la pointe en haut) au-dessus d'un verre rempli d'eau. Remplacez l'eau régulièrement jusqu'à ce que le noyau se fende pour laisser apparaître une petite pousse et des racines. Plantez votre noyau avec ses cure-dents dans un pot de terre au fond duquel vous aurez disposé des coquilles de noix ou noisettes, en laissant son sommet à l'air. Arrosez de temps en temps. Deux semaines suffiront à l'apparition des feuilles. Armez-vous de patience, la première récolte devrait avoir lieu dans 8 à 10 ans!



L'avocat aide à **réduire visiblement les taches et répare les peaux endommagées**. Ainsi, passez vos peaux (côté intérieur) sur votre visage, laissez poser 10 minutes et rincez à l'eau afin de **minimiser l'apparition de taches marron et de rides**.

Transformez vos peaux d'avocats en **cotons démaquillants**! Munissez-vous de vos peaux fraîchement réservées (mieux vaut qu'il reste une petite quantité de chair dessus) et utilisez l'huile présente pour ôter votre mascara! Cette astuce, de surcroît, nourrira vos yeux, car le fruit est riche en vitamine A et E.

Appliquée directement, **la poudre de noyau d'avocat exfolie, élimine les impuretés et tonifie la peau**. Incorporée à une huile végétale et étalée sur le visage, elle **favorise la formation du collagène**, ralentissant le vieillissement de la peau. Appliquez la poudre crue d'un noyau sur votre chevelure en même temps que votre shampoing pour éliminer vos pellicules **et faire briller vos cheveux**.



Le noyau d'avocat a davantage de propriétés que sa chair! Plus de 70 % des acides aminés que contient ce fruit se trouvent dans le noyau. Râpez et grillez de minuscules morceaux à petit feu ou passez-les au four jusqu'à ce qu'ils se parent d'une teinte rougeâtre. **Saupoudrez-en vos plats ou consommez en infusions**, pour **booster votre système immunitaire, réduire vos problèmes intestinaux, de diarrhées, d'inflammations ou même d'asthme**!

Préparez une huile de massage: triturez le noyau, mélangez-le à de l'alcool, laissez macérer durant une semaine minimum. Vous pourrez **diminuer vos douleurs articulaires et soulager vos douleurs musculaires**. Utilisé en **cataplasme**, le noyau d'avocat broyé et mélangé à de l'eau permet d'**assécher boutons et furoncles**.

Attention toutefois, une consommation excessive de noyau d'avocat peut entraîner une constipation.



TÉMOIGNAGE

Le linge peaux-éthiques "Whole"

Autodidacte passionnée, Aurélia crée depuis son atelier, les collections textiles de sa marque : Whole (acronyme de wastefree, organic, local et eco-friendly), 100 % made in France. La jeune femme recourt ainsi à un processus inédit de repère couleur, invention élaborée grâce au soutien notamment de plateformes participatives. Ce procédé consiste à métamorphoser des déchets organiques en teintures naturelles, dont les résidus sont par nature compostables, une pratique riche en histoires.

Comment avez-vous découvert la teinture végétale ?

À travers le travail d'India Flint[4], *Indigo, le livre de Catherine Legrand ainsi qu'une quantité innombrable d'essais. Nul doute que c'est à travers ces lectures qu'est né mon profond désir d'imaginer une collection textile 100 % organique. Cela étant, si le procédé fait appel à une connaissance millénaire en botanique et en chimie, il est avant tout la résultante de l'expérimentation et de la pratique de chacun. Ainsi, nous avons mis au point avec un ami ingénieur, un récupérateur de couleur avec le soutien du Fablab.*

À quelles épluchures avez-vous recours et comment vous les procurez-vous ?

Aux fanes de carottes, qui permettent l'obtention de jolis jaunes acides et que je me procure soit sur l'étal de Muriel et Patrick, producteurs présents au marché d'Ivry, soit auprès des abonnés de mon Amap, qui s'emploient à me les mettre de côté, au marc de café et aux feuilles de thé pour des teintes marron, beige orangé, que je récupérais avant que la demande ne soit trop importante auprès d'un restaurant parisien équitable, aux feuilles de rhubarbe riches en tanin, aux feuilles et bois de noyer, chêne et châtaignier pour les noirs et les gris, que je glane encore aujourd'hui dans le jardin de l'atelier. Ma plus belle découverte demeure la teinture aux peaux d'avocats. Les teintes rose ancien obtenues à partir des peaux de ce fruit à noyau me fascinent ! Je m'en procure régulièrement des dizaines de kilos auprès de la cuisine laboratoire des petites cantines mexicaines Anahuacalli qui proposent une authentique cuisine de grand-mère dans la capitale.

Quels avantages présente la teinture végétale ?

Cette méthode ancestrale (puisqu'elle daterait d'environ 5 000 ans) résiste incroyablement au temps, comme en attestent les tapisseries et costumes de l'époque exposés aujourd'hui dans les musées. D'autre part, contrairement aux teintures chimiques, les végétaux comptent de multiples molécules. La garance, par exemple, se compose à la fois de bleu, de jaune et de rouge. Ce qui explique la profondeur notoire des colorations organiques. S'ajoutent à cette particularité les nombreuses variations engendrées par les circonstances naturelles de pousse, de cueillette… mais aussi les dosages, temps de trempages, mordançages (préparation du tissu ou de la fibre), temps de chauffe, rinçage, séchage… qui permettent de multiplier les nuances à l'infini. La teinture végétale a également l'avantage de conférer au linge d'incroyables propriétés anti-UV, bactériologiques, phytosanitaires, antiparasitaires, hypoallergéniques…

Comment récupérez-vous les précieux pigments ?

Nous faisons chauffer les végétaux dans de grosses cuves afin d'en extraire les pigments naturels et teindre les étoffes. Nous réutilisons ainsi des bains de trempage (riches en fructose !) jusqu'à épuisement, avant de mettre ces déchets organiques au compost et d'arroser les fleurs du jardin de l'atelier avec nos eaux usées parfaitement propres. Cette ressource renouvelable qui implique des procédés non polluants (car rappelons que la pollution textile arrive en deuxième position du classement mondial de la pollution !) est manifestement écologique, d'autant plus que nous mettons un point d'honneur à choisir des étoffes locales.

Voilà comment, grâce à son savoir-faire, Aurélia fait naître couvertures, édredons, torchons, foulards, capes de bain et langes pour bébé biologiques artisanaux d'une incroyable douceur et d'une grande poésie.
Des créations qui touchent au cœur par la beauté et l'authenticité qui en émanent.

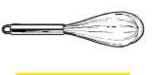
www.whole.fr

4. *Spécialiste australienne des teintures végétales*









Préparez un **dessert original extrêmement goûteux :** des bananes entières rôties dans leur peau. Lavez-les avec leur peau, déposez-les légèrement incisées sur une feuille de papier sulfurisé écologique ou dans un plat allant au four. Laissez cuire entre 12 et 15 minutes à 180 °C. Ouvrez vos bananes en deux. Repassez-les quelques minutes au four, saupoudrées de sucre de canne ou muscovado[5]. Disposez les moitiés de bananes toujours avec leur peau dans les assiettes de vos invités. Les plus gourmands pourront ajouter sur les fruits rôtis un trait de caramel au beurre salé, jus de citron vert, épices, chocolat fondu ou rhum flambé au moment de dresser !

Placez une peau de banane dans votre cocotte pour **attendrir vos morceaux de viande** !

Trempées pendant plusieurs jours dans une eau changée régulièrement, bouillies et réduites en purée, vos peaux de banane peuvent également servir à l'élaboration d'un **succulent cheesecake** !

Fabriquez également **votre vinaigre de banane** (légèrement sucré) pour donner à vos salades une saveur mexicaine ! Placez vos peaux (2 bananes) dans une casserole à moitié remplie d'eau (4 tasses) et portez à ébullition. Une fois les peaux refroidies, écrasez-les au-dessus d'un récipient recouvert de gaze pour en filtrer le jus. Ajoutez un peu d'eau (4 tasses) ainsi que du sucre non raffiné (1 demi-tasse). Faites de nouveau chauffer pendant une quinzaine de minutes. Embouteillez dans une bouteille stérilisée et ajoutez une demi-cuillère à café de levure de boulanger. Laissez poser dans un endroit frais une semaine. Ouvrez pour ajouter du vinaigre de démarreur (1 tasse). Laissez reposer de nouveau pendant près de 3 semaines. Filtrez à l'aide d'une gaze puis laissez reposer une nouvelle fois dans la bouteille nettoyée pendant 4 semaines. Versez le contenu dans une casserole. Faites chauffer à feu vif pendant 10 minutes environ avant de réembouteiller dans un contenant stérilisé. Votre vinaigre de banane est prêt. Il se conservera environ deux ans.



Les peaux de banane peuvent également faire office de **fertilisant**, leur présence accélère en effet la pousse des plantes et des fleurs. Coupées en lamelles et enterrées au pied de celles-ci et particulièrement de vos rosiers, elles peuvent les **vivifier et favoriser leur floraison ainsi que raviver les couleurs**.

Au potager, placez une peau de banane enroulée au fond du trou de plantation afin qu'elle s'y décompose, elle libérera alors des éléments nourrissants pour les plantes gourmandes comme les tomates, les aubergines et les cucurbitacées ! Elle éloignera également les pucerons et autres petits parasites indésirables. Vous pouvez aussi plonger les pelures de banane dans une eau bouillante pendant 10 minutes pour **un puissant insecticide**.

5. Sucre non raffiné

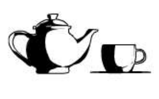
Pour **nettoyer vos plantes en pots**, servez-vous de l'intérieur d'une peau de banane, la poussière n'y résistera pas et les feuilles gagneront en brillance. Si vous aimez observer les papillons, pensez à disposer quelques lanières de peau çà et là sur les tiges de vos végétaux, ils seront attirés à coup sûr ! Si vous vivez en ville, sachez que vous pouvez également déposer vos peaux de banane sur votre balcon ou terrasse pour **régaler les oiseaux** attirés par le sucre qu'elles contiennent.



Pour **un masque du visage** (rappelons que la banane est **un excellent antirides**), appliquez la partie intérieure de la pelure. Votre épiderme hydraté ressortira illuminé de cette expérience ! **Pour un gommage**, saupoudrez le côté intérieur de sucre de canne blond et passez ce gant naturel aussi hydratant qu'exfoliant sur l'ensemble de votre corps. Laissez poser quelques minutes avant de rincer à l'eau claire.

Pour **un masque de cheveux**, additionnez votre peau d'un jaune d'œuf, de 2 cuillères à café de miel et du jus d'un citron. Rincez à l'eau froide. Les peaux de bananes peuvent également **hydrater la peau** de vos gambettes fraîchement rasées (écrasées avec de l'huile d'olive et du jus de citron) ou remplacer un baume à lèvres.

La peau de banane possède aussi **un effet blanchisseur sur les dents tachées** par le café, le thé ou le vin. Il suffit, là encore, de frotter l'intérieur de la peau directement sur les dents chaque jour, pour les voir blanchir à nouveau !



Les lendemains de soirées, le milk-shake à la peau de banane est également recommandé pour faire **le plein de potassium**.

Connu en médecine traditionnelle pour accélérer le processus de **cicatrisation**, l'intérieur des peaux de banane peut aider à **calmer les brûlures, morsures, coupures et les démangeaisons** causées par des piqûres de moustique. Plusieurs études ont montré que **les pelures de banane purifient l'eau contaminée par les métaux lourds**. Incroyable, mais vrai !



Les peaux de bananes peuvent allègrement **raviver le cuir** de vos chaussures (de vos vestes en cuir ou de vos fauteuils club !), pour cela il suffit de frotter l'intérieur de la peau sur le soulier puis de passer un chiffon doux afin de le lustrer.

Nettoyez un CD ou un DVD rayé en le frottant avec l'intérieur d'une peau de banane (à l'abri des regards sous peine d'être quelque peu catalogué !).

En mélangeant une peau avec de l'eau, vous pourrez **faire briller votre argenterie ou vos bijoux en argent** !



Se régaler avec des muffins aux peaux de banane

Antidépresseur naturel, la banane apporte une grande dose d'énergie, permet d'éviter les risques d'anémie ou encore les crampes nocturnes, mais saviez-vous que sa peau contient bien plus de bienfaits encore que le fruit ? Sans compter que celle-ci peut apporter une petite note fumée à vos desserts. Il serait donc dommage de jeter des régimes de peaux à la poubelle !



Ingrédients

• 3 peaux de bananes biologiques • 2 œufs • 1 yaourt
40 millilitres de lait d'amande • 70 grammes de sucre coco
• 90 grammes de farine d'épeautre • 90 grammes de Maïzena
• 50 grammes de beurre • 2 cuillères à soupes de bicarbonate de soude
• 1 verre d'eau de source

Prenez vos épluchures des bananes lavées et sans leurs extrémités. Préchauffez le four à 220 °C. Mixez les peaux avec de l'eau de source, séparez les blancs d'œufs des jaunes afin de les monter en neige. Mélangez jaunes, beurre, yaourt, lait d'amande et sucre de coco aux épluchures mixées, puis incorporez farine, Maïzena et bicarbonate de soude. In fine, incorporez délicatement vos blancs montés. Beurrez les moules à muffins pour y verser votre préparation à mi-hauteur. Introduisez une grosse rondelle de banane au centre de chacun, ainsi que quelques pépites de chocolat noir. Recouvrez d'un peu de pâte afin d'optimiser l'effet de surprise ! Enfournez pendant 25 minutes à 220 °C. C'est prêt !

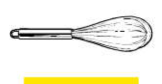
Ne révélez pas votre secret avant dégustation, les gourmands n'en seront que plus étonnés !







Betterave



Séchez vos peaux de betteraves au four, pour obtenir **des chips d'un beau rouge violet** et à la saveur sucrée.

Mangez **les feuilles de betteraves en salade ou cuites**, (elles se préparent comme des feuilles d'épinards ou des blettes) ou hachez-les pour les déguster avec du fromage frais. Vous pouvez également en faire des **petits flans ou un gratin** ! Poêlées, elles peuvent accompagner à merveille une omelette !

Les tiges d'une botte de betteraves peuvent être confites au sirop d'agave pour agrémenter vos plats et leur donner un petit goût sucré.

Vous pouvez aussi **préparer une crème de betterave**, après les avoir fait cuire 15 minutes dans l'eau salée, mixées puis passées au chinois et additionnées d'un peu de crème fraîche.

Autre option : mixez fanes et tiges de betteraves avec une viande pour **concocter de délicieuses boulettes** aromatisées.

Avis aux plus téméraires, utilisez vos épluchures de betteraves dans la **préparation de votre gâteau au chocolat** pour un dessert plus moelleux et plus savoureux !



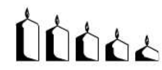
Mixez vos peaux de betteraves préalablement lavées afin d'élaborer votre **masque beauté émollient** "maison". Extrêmement riche en antioxydant, cette crème rouge onctueuse, appliquée régulièrement, nourrira **votre peau en profondeur et ralentira son vieillissement**.

Vous aimeriez arborer **de jolis reflets roux** ? Mixez vos peaux de betteraves, additionnez-les au jus d'une carotte, à une cuillère à soupe de vinaigre de cidre. Appliquez le mélange sur l'ensemble de votre chevelure. Couvrez votre tête d'un bonnet ou d'une vieille serviette afin de ne pas vous tâcher. Patientez une heure. Faites votre shampoing. Rincez !

Débarrassez-vous, une fois pour toutes, de **vos pellicules**. Faites bouillir les verts et les racines de betteraves dans l'eau pendant 10 minutes. Laissez refroidir le liquide. Filtrez. Massez quotidiennement votre cuir chevelu avec ce mélange.



Consommées crues ou cuites, les feuilles de betteraves regorgent de **vitamines et de minéraux**, mais ce n'est pas tout ! Certaines études ont démontré que les feuilles de betteraves également riches en lutéine, zéaxanthine de la famille des caroténoïdes renforceraient **notre santé oculaire** !



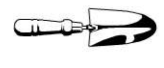
Le jus de betterave a la particularité de **donner un joli rose soutenu à votre linge de maison ou à votre laine** Cuisez votre reste et vos peaux de betterave en petits dés dans de l'eau. Après 1 h 30 de cuisson environ, ajoutez un verre de vinaigre dans votre casserole (pour mordancer la couleur, c'est-à-dire la fixer). Lavez soigneusement vos tissus. Introduisez-les mouillés dans le bain de teinture que vous laisserez bouillir. Une fois la teinture finalisée, rincez le tissu jusqu'à ce que la couleur ne dégorge plus. Laissez sécher. La couleur va s'éclaircir. Tenez-en compte lors de la teinture.

Pensez également à utiliser ces épluchures pour **colorer la pâte à modeler** "maison". Prenez une tasse de farine, une demi-tasse de sel, 2 cuillères à café de bicarbonate, 1 cuillère à café d'huile végétale, 1 tasse d'eau chaude, ainsi que le jus extrait de vos pelures rouge vif. Dans un premier temps, mélangez tous les ingrédients solides, puis ajoutez les ingrédients liquides, en prenant soin de continuer à mélanger. Mettez la préparation à chauffer doucement. Une fois que la pâte se décolle des bords, ôtez-la de la casserole. Patientez le temps qu'elle refroidisse. Ajoutez votre jus. Cette pâte à modeler naturelle est sans danger en cas d'ingestion et se conserve plusieurs mois en bocal.

Notez que la betterave est à proscrire chez les personnes souffrant de calculs rénaux ou d'obésité.



Bon pour l'estomac et antioxydant, une fois qu'il est pelé, **le tronc de brocoli se mange cru ou cuit**. Toutefois avant de le cuisiner, n'oubliez pas de retirer la partie légèrement fibreuse du tronc. On le coupe en bâtonnets pour le tremper dans une petite vinaigrette ou dans une sauce blanche, c'est délicieux ! On peut également le métamorphoser en de succulents gratins, purées, flans et smoothies, idem pour ses feuilles ! À moins que vous ne préfériez le faire sauter avec de l'huile d'olive et de l'ail ?



Au jardin, le brocoli éloigne les mouches des concombres ! N'hésitez donc pas à disposer quelques pieds dans votre potager !



Le macérât ou l'huile de brocoli permettent de dessiner les boucles de cheveux et d'éliminer les frisotis. Cette huile a en effet la particularité de **lisser et gainer les cheveux abîmés**. Prenez votre pied et vos restes de brocolis, mixez et filtrez. Laissez macérer. Appliquez le jus ainsi obtenu sur votre chevelure afin de la dompter !



Carotte

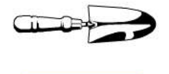
Vous pouvez concocter un époustouflant **chutney** à partir de vos épluchures de carottes ! Pour cela, il suffit de faire suer 2 échalotes hachées avec un peu d'huile d'olive, d'ajouter une poignée d'abricots secs ou de figues fraîches coupés en petits tronçons et vos épluchures (disons 300 grammes!), incorporez un chouïa de bière si vous en avez (40 centilitres), 3 cuillères à soupe de vinaigre de framboise et les épices de votre choix! Laissez mijoter jusqu'à évaporation du liquide. Salez, poivrez, au besoin. Conservez dans un pot à confiture et épatez vos invités! Par ailleurs, avez-vous déjà goûté la **confiture de pelures de carottes**? Non?! Lancez-vous...

Ça y est, c'est l'heure de l'apéro! Passées au four, vos lamelles d'épluchures de carottes peuvent se transformer en **chips croustillantes** un tantinet sucrées! Pour cela, faites frire vos épluchures une trentaine de secondes dans de l'huile. Attention, il est impératif de les retirer avant l'ébullition de l'huile!). Salez, dès la cuisson terminée afin que vos chips conservent leur croustillant.

Préparez vos bouillons cube maison à partir de vos restes d'épluchures, notamment de carottes ! Faites suer un oignon dans une cuillère d'huile d'olive. Ajoutez vos épluchures de carottes et autres (navets, vert de poireaux, peaux d'oignons, pieds de champignons...). Les non-végétariens pourront également ajouter leurs os de volailles à la préparation. Recouvrez d'eau. Laissez mijoter. Filtrez. Remettez à chauffer le jus afin d'en faire une réduction. Assaisonnez avec sel, poivre, sel de céleri, herbes aromatiques ou épices. Versez le tout dans des bacs à glaçons. Utilisez lesdits bouillons cube quand bon vous semble !

Côté fanes, vous avez l'embarras du choix puisque le vert des carottes peut être **la base d'un gratin, d'une soupe verte, d'un gaspacho...** Ciselées finement, comme du persil, les fanes ont un petit goût de roquette. On peut, ainsi, en agrémenter salades, soupes, cakes couscous et même pommes de terre sautées afin de leur apporter à la fois une touche de vert et d'amertume!

Suppliez votre maraîcher de ne pas couper l'herbe sur la tête de vos carottes et réalisez un pesto des plus originaux ! Lavez vos fanes. Disposez-les dans un blender avec 2 poignées de pistaches, une poignée de graines de courge (ou pignons), 1 gousse d'ail, 2,5 centilitres d'huile végétale (olive, noix, courge...), une pincée de sel et un tour de moulin à poivre. Ajoutez de l'eau de source (très peu), petit à petit afin d'obtenir la consistance souhaitée. Apportez le plat de pâtes !



Plongez les têtes de vos carottes dans un petit pot empli de terreau (près d'une source de lumière) pour voir, 3 semaines plus tard, de **nouvelles carottes repousser!**). Déterrez alors vos mini-carottes afin de la replanter, cette, fois, en pleine terre.



Votre peau fait grise mine ? Mixez vos épluchures pour obtenir un **masque nourrissant** extrêmement riche en vitamines qui redonnera éclat à votre teint ! Fabriquez-vous également, par macération, à partir de vos restes d'épluchures, un **autobronzant** naturel maison imparable. Attention à la couleur orangée non désirée si vous y mettez trop d'épluchures ! Optez enfin pour un **macérât** huileux à ajouter à votre liniment démaquillant, votre soin de jour ou votre après-soleil ! Lavez vos épluchures et glissez-les dans une bouteille en verre. Couvrez-les d'huile végétale. Fermez et placez le contenant dans un endroit frais, à l'abri de la lumière. Remuez de temps en temps. Filtrez au bout de 3 à 4 semaines. À utiliser rapidement sous peine de voir l'huile rancir !

Mangez des carottes avec leurs épluchures permet de mieux **préparer sa peau au soleil**, alors, mixez-les en excellents smoothies !



Vous avez régulièrement des **aphtes** ? Faites fréquemment des bains de bouche avec une décoction de fanes de carottes pour les voir disparaître (1 poignée de fanes pour deux verres d'eau portée à ébullition).

Faites disparaître les engelures et les gerçures grâce à des bains de décoction de fanes ! Buvez un jus de fanes pour **rebooster votre organisme et combattre la fatigue**.

Préparez-vous un **sirop de carotte aux propriétés curatives contre la toux**. Coupez quelques rondelles en conservant la peau. Versez-y du sucre non raffiné. Laissez reposer toute la nuit au réfrigérateur. Le lendemain, buvez, par petites quantités et tout au long de la journée, le sirop formé.

Vous souhaitez détoxifier votre corps et renforcer vos reins ? Rien de tel qu'une infusion de fanes de carottes ! Lavez une petite poignée de fanes. Versez de l'eau bouillante sur votre bouquet. Laissez l'infusion refroidir avant de retirer les fanes. Conservez votre infusion maison au frais (jusqu'à 3 jours). Buvez par petites quantités.



Les fanes de carottes font partie des **plantes tinctoriales**. De fait, si vous souhaitez **teindre du linge en jaune acidulé**, faites mijoter les fanes dans de l'eau pendant une quinzaine de minutes. Filtrez le mélange et laissez refroidir. Ajoutez 1 à 2 millilitres d'alun. Trempez le morceau de tissu : plus vous le laisserez dans cette eau colorée, plus soutenue sera la couleur. Rincez-le à l'eau froide et laissez sécher !

Attention, il est important de noter que les fanes de carottes contiennent des alcaloïdes (toxiques) comme nombre des aliments que nous consommons (épinards, choux frisés…) ou encore la caféine et la cocaïne. Leur toxicité n'est effective que s'ils sont consommés en très grandes quantités. Certaines personnes peuvent toutefois être victimes d'allergie aux fanes de carottes. À consommer, donc avec modération !





Bluffer ses invités avec une quiche aux fanes de carottes

Vous recevez ? Faites dans l'originalité avec une quiche bicolore en utilisant vos carottes de la tête au pied ! Chair et pelures apporteront une saveur légèrement sucrée contrebalancée par les fanes (au bon goût d'herbe aromatique !) qui ne manqueront pas de faire twister votre mets. Quant à l'effet de surprise à l'annonce des ingrédients utilisés, il apportera, sans nul doute, du panache à la soirée !



Ingrédients

• 1 ou 2 bottes de fanes • les pelures de 4 ou 5 carottes • 1 échalote • 1 oignon • 2 briquettes de crème de soja • 2 œufs • Du gruyère râpé • 1 cuillère à café de curcuma • 2 pincées de cumin en poudre • 1 pâte feuilletée, agrémentée éventuellement de graines de pavots • De la feta (½ boîte)

Préchauffez votre four à 210 °C. Lavez les fanes de carottes en prenant soin de retirer les tiges dures puis blanchissez-les 5 minutes à la vapeur. Émincez échalote et oignon. Passez ces derniers (exit les fanes) à la poêle dans de l'huile d'olive. Faites précuire votre pâte une quinzaine de minutes (après l'avoir piquée à la fourchette) afin d'optimiser le côté croustillant ! Battez ensemble œufs, crème de soja, cumin et curcuma. Ajoutez la feta réduite en morceaux. Versez le mélange additionné de l'échalote et de l'oignon sur votre pâte dorée. Recouvrez avec les pelures de carottes et fanes puis saupoudrez de gruyère râpé. Ajoutez un peu de sel et de poivre. Enfournez 25 minutes à 200 °C.

La recette est bien entendu déclinable avec d'autres fanes, navets, betteraves… À vous d'innover et de surprendre votre tablée !



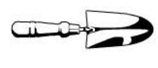


Préparez une délicieuse **soupe de feuilles de branches de céleri**, citron et ail, appelée ***hamod***, une spécialité orientale à découvrir de toute urgence !

Potage, bouillon, sauce tomate, pesto… les feuilles de céleri, dont la saveur est plus prononcée que celle de ses branches, peuvent **parfumer nombre de préparations culinaires**. Hachées ou saupoudrées sur vos mets, elles agrémentent à merveille salades, sauces au fromage blanc, taboulés et boulettes de viande au même titre que le persil ! Elles peuvent être congelées et ressorties au besoin ou séchées sans grande difficulté !

Étalez-les sur des planches de bois ou suspendez-les en bouquets dans un lieu sec et sombre. Une fois déshydratées, réduisez-les en poudre avant de les mettre en bocal.

N'hésitez pas à vous servir de vos feuilles de céleri comme de **petits contenants** pour envelopper vos préparations au fromage par exemple.



Si vous souhaitez **voir repousser votre pied de céleri**, coupez sa base pour la placer dans un bol d'eau (partie coupée sur le dessus). Placez-le dans un endroit ensoleillé pour admirer l'apparition de nouvelles racines. Après quelques jours seulement, mettez le plant en terre. Résultat assuré !

L'odeur forte que dégage le céleri éloigne **certains insectes et parasites**. N'hésitez donc pas à en disposer aux quatre coins de votre potager.



On connaît peu les multiples vertus beauté dont le céleri est doté. De fait, élaborez un **masque visage tonifiant** avec 300 grammes de feuilles portées à ébullition dans un demi-litre d'eau. Laissez refroidir. Mixez les feuilles passées. Ajoutez deux cuillères de miel. Appliquez la crème ainsi obtenue au pinceau sur votre peau. Laissez agir une vingtaine de minutes. Rincez à l'eau claire.



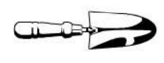
Les feuilles de céleri sont recommandées en cas de problèmes cardiaques et en période d'allaitement. N'hésitez donc pas à les faire sécher pour les infuser.





Le **sirop de noyaux**, vous connaissez ? Lavez et passez vos cerises entières au mixeur afin d'obtenir une purée (assurez-vous que votre appareil résistera à l'opération !). Les noyaux doivent être broyés grossièrement. Laissez le tout fermenter pendant une journée et demie puis passez au tamis avant de filtrer le liquide grâce à un linge. Pesez votre liquide afin de doser au plus juste l'apport de sucre (environ 300 grammes pour 500 grammes de jus). Faites bouillir à 3 ou 4 reprises. Écumez avant la mise en bouteille. Fermez avec des bouchons à vis. Buvez ce précieux nectar quand bon vous semble, car, " cerise sur le gâteau ", sa durée de vie est illimitée !

Vous préférez les boissons alcoolisées ? Lancez-vous dans la fabrication d'un **kirsch** maison ! Dans un premier temps, concassez vos noyaux. Déversez-les dans une bouteille. Ajoutez quelques queues de cerises, feuilles de cerisier et une poignée de chair de cerises ou de framboises. Complétez le remplissage par l'alcool d'eau-de-vie et laissez macérer pendant 4 mois. Filtrez. Mettez en bouteilles. Fermez hermétiquement. Frimez à l'ouverture de celles-ci !



Faire pousser un cerisier avec un noyau de cerise, oui c'est possible... à condition de le stratifier ! Pour cela vous devez l'attendrir en le disposant dans un petit tas de sable humide jusqu'au printemps suivant. En revanche, la variété de cerises ne sera pas forcément la même et il faudra compter quelques années avant de remplir votre panier !

Et pourquoi ne pas utiliser vos noyaux de cerises comme autant de **billes d'argile** drainantes au fond de vos jardinières et bacs à fleurs ?



Broyés et additionnés de miel, vos noyaux de cerises peuvent **exfolier parfaitement votre peau**. Vous pouvez également, bien entendu, **enrichir vos savons** maison de votre poudre de noyaux de cerises afin de bénéficier de ces grains.



Réservez et faites sécher vos queues de cerises en été pour de **délicieuses infusions** en hiver ! Utilisées en tisane, elles **soulagent les infections urinaires, intestinales et les articulations**. **Drainantes et diurétiques**, elles sont également une **arme naturelle minceur** ! Trempez-en une poignée dans 1 litre d'eau. Laissez macérer toute une nuit. Portez l'ensemble à ébullition pendant 4 minutes. Laissez infuser une vingtaine de minutes hors du feu. Filtrez la décoction. Conservez au frais. Buvez sur un ou deux jours..

Attention, il est important de rappeler que le noyau de cerise contient du cyanure d'hydrogène. Quant aux queues de cerises, consommées à forte dose, elles peuvent causer des diarrhées compte tenu de leur effet laxatif.



Fabriquer une bouillotte "antidouleur" aux noyaux de cerises

Vous avez mangé une quantité astronomique de cerises et ne savez que faire des noyaux ? Pourquoi ne pas fabriquer un coussin ou une bouillotte sèche ?



Le matériel

- *1 kilo à 1 kilo et demi de noyaux*
- *Taie de petit coussin (home made ou non)*

Commencez par rincer vos noyaux de cerises à l'eau claire en les frottant entre vos mains afin de supprimer tout reliquat de chair, puis faites-les bouillir quelques minutes avec un filet de vinaigre et laissez-les ensuite sécher au soleil ou près d'un radiateur. Dès que les noyaux sont secs, placez-les dans une petite taie d'oreiller ou dans un morceau de tissu adapté et refermez bien par couture ou fermeture Éclair (sans trop en mettre afin que le coussin puisse épouser votre corps).

Les noyaux de cerises ont l'incroyable capacité d'emmagasiner chaleur ou froid et de les restituer dans la durée. Utilisez votre coussin en bouillotte en le chauffant 10 minutes à 120 °C au four traditionnel ou 2 minutes à 600 W au micro-ondes. Soulagez une douleur musculaire en le plaçant 2 heures au congélateur.

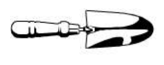
Cerise sur le gâteau, emmenez votre coussinet quand vous voyagez afin de somnoler ou soulager une douleur passagère plus aisément !





Champignon

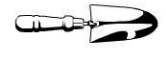
Réservez les parures de vos champignons au congélateur pour **un futur bouillon** ! Faites-les revenir avec ail et échalote hachés dans un trait d'huile d'olive. Faites suer avant de déglacer au vin blanc. Continuez la cuisson à petit feu. Versez un peu d'eau et ajoutez quelques herbes de Provence. Filtrez avec un linge.



Bien que les champignons soient difficiles à faire pousser, il est néanmoins possible de les **voir sortir de terre grâce à vos restes**. Pour cela, retirez les têtes, replantez les tiges, en laissant dépasser le haut. De nouvelles têtes apparaîtront si ceux-ci sont cultivés dans un endroit abrité du soleil et dans un substrat humide.



Les feuilles et le cœur du chou-fleur sont comestibles, tout comme les feuilles et tiges des choux de Bruxelles ! De fait, **dégustez-les crues ou cuites**, mixées en purée ou poêlées. Pensez également à enrober vos pavés de poisson ou votre farce en réalisant des aumônières avec les feuilles pour un plat parfaitement équilibré. Préférez aussi le cœur, plus riche en nutriments que les feuilles, émincées finement afin d'éviter le côté fibreux, pour **parfumer un bouillon**.



On peut aisément **faire repousser un chou à partir de son cœur**. Pour cela, il suffit de le placer dans un bol avec un fond d'eau, à proximité d'une fenêtre, en n'oubliant pas de changer l'eau régulièrement. Les nouvelles feuilles vert tendre ne tarderont pas à faire leur apparition. Coupez autant de fois que nécessaire. Patientez quelques jours pour observer une nouvelle repousse.



Le chou est l'un des **légumes les plus efficaces pour embellir la peau du visage**. Passez deux larges feuilles au mixeur. Ajoutez une cuillère à soupe de yaourt, une autre de miel et une d'huile végétale. Mélangez et posez en couche épaisse sur l'ensemble du visage. Laissez agir 20 minutes. Rincez avec une eau citronnée pour une peau repulpée !



En cataplasmes, les feuilles larges de chou (que nous n'utilisons pas forcément toutes en cuisine) peuvent **diminuer significativement les douleurs rhumatismales** (on peut comparer ses vertus curatives à celles de l'argile verte). Pensez toutefois à écraser vos feuilles crues à l'aide d'un rouleau à pâtisserie afin qu'elles libèrent leurs sucs.

Imbibées d'huile d'olive, les feuilles larges sont également **efficaces en cas de gerçures, d'engorgement ou de crevasses liées à l'allaitement**, pas très glamour je vous l'accorde mais diablement efficace ! On peut d'ailleurs dans ce cas précis "adoucir" la feuille de choux en la repassant à l'aide d'un fer à repasser jusqu'à ce qu'elle soit douce comme du velours !

Appliquez vos feuilles de chou larges, écrasées à même la peau, en cataplasmes, **en cas d'angine, mal de gorge, bronchite, extinction de voix, crise de foie, maux de tête...** Pour un **sirop miraculeux contre la toux**, faites cuire vos restes de chou rouge. Écrasez-les pour en récupérer le jus (à travers un torchon par exemple ou à l'aide d'une centrifugeuse). Ajoutez quelques cuillères de miel au jus. Faites chauffer à feu doux jusqu'à obtention du sirop.



Utilisez vos feuilles de chou rouge ou vert **pour teindre votre linge**. Faites chauffer l'eau et le sel d'alun. Déposez votre tissu déjà mouillé dans votre casserole. Portez à ébullition. Sortez du feu. Faites sécher. Coupez vos restes de chou rouge ou vert. Faites chauffer de nouveau pendant une heure. Filtrez pour ne garder que le jus tinctorial. Trempez le tissu et faites chauffer dans une casserole 20 minutes. Égouttez avec un tamis. Laissez sécher à l'abri du soleil.

Fabriquez également votre **peinture végétale** à partir de feuilles résiduelles de chou rouge. Pour ce faire, versez 125 millilitres de chou rouge dans une casserole, ajoutez éventuellement du vinaigre afin de nuancer la couleur. Épaississez avec une cuillère de farine. Mélangez pour éviter les grumeaux. Brassez sans arrêt jusqu'à obtention d'une pâte suffisamment épaisse. Mettez en bocal. À vos pinceaux !



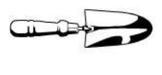
Les zestes de citron font partie des **meilleurs exhausteurs de goût**. N'hésitez donc pas, après avoir épluché vos citrons, à râper les écorces afin de conserver dans un petit bocal vos zestes blanchis (plongés dans une eau portée à ébullition), égouttés, séchés et réduits en poudre pour en agrémenter vos gâteaux, yaourts, vinaigrettes et autres recettes de poisson ! Veillez à bien conserver le zist (partie blanche de la peau), car il est riche en fibres et en antioxydants.

Gélifier les pépins de citron en les trempant dans l'eau permet de **faire prendre des confitures naturellement** (tout comme ceux de citron et de pamplemousse).

Préparez des **écorces confites** de citrons jaunes et verts ! Ôtez les écorces de deux citrons préalablement coupés en quarts. Blanchissez-les dans une eau bouillante salée de 2 cuillères à café. Patientez 3 minutes avant de les retirer. Égouttez. Renouvelez l'opération à deux reprises dans une eau nouvelle et sans sel cette fois. Égouttez de nouveau. Coupez les écorces en fines lamelles. Pesez. Placez-les dans une casserole et ajoutez leur poids en sucre et leur poids en eau. Cuisez à feu vif puis à feu doux afin de laisser l'eau s'évaporer. Les lamelles doivent être translucides. Les écorces refroidies, roulez-les dans du sucre avant de les tremper éventuellement (attention, il n'y a là aucune obligation !) dans du chocolat fondu au bain-marie.

Préparez une véritable **citronnade artisanale** ! Préparez alors : le jus avec la pulpe de 5 citrons, 80 grammes de zestes, 250 grammes de sucre non raffiné, 700 grammes d'eau (dont 500 grammes d'eau bien froide). Afin de faire totalement disparaître l'amertume, appliquez-vous à enlever toute la partie blanche des zestes et blanchissez-les à 3 reprises, en les portant à ébullition. Essuyez-les et réservez. Portez à ébullition 250 grammes d'eau et le sucre avant de laisser refroidir ce mélange. Mixez zestes, sirop et le reste d'eau (froide). Filtrez au tamis après avoir laissé reposer toute une nuit.

Lancez-vous dans la fabrication d'un **Limoncello** maison, idéal pour achever le repas sur une petite note acidulée ! Faites macérer les zestes de 8 citrons (en ayant pris grand soin d'ôter le zist) une dizaine de jours environ dans 1 litre d'alcool à 90°C ou d'eau-de-vie. Faites bouillir 800 grammes de sucre rapadoura dans 1 litre et demi d'eau. Mélangez les deux liquides. Embouteillez, laissez reposer 1 mois avant de le boire bien glacé. Vous pouvez aussi réaliser une version soft en élaborant un **savoureux sirop sans colorant, aucun** ! Prenez 7 citrons non traités, 500 grammes de sucre non raffiné (type muscovado) et 50 centilitres d'eau. Portez à ébullition eau et sucre. Prélevez les zestes de vos citrons. Plongez les zestes dans le sirop. Laissez macérer 24 heures, filtrez. Embouteillez. La recette est évidemment déclinable avec des mandarines, clémentines, oranges ou pamplemousses.



Les écorces de citron sont un **excellent anti-fourmis**, placez des écorces aux quatre coins de la pièce concernée pour les voir débarrasser le plancher !

Avec un climat clément, vous pouvez **faire pousser un citronnier** ! Nettoyez plusieurs pépins. Essuyez-les à l'aide d'un linge. Plantez-les dans un pot (pas trop grand). Disons à 3 centimètres de profondeur dans un mélange terreau, terre de jardin. Au bout d'un mois, observez vos germes ! Placez ces petits plants au soleil et arrosez de temps en temps. Patientez quelques mois avant de les rempoter séparément. Comptez tout de même une poignée d'années avant de pouvoir vous servir une citronnade !



Accordez-vous une pause détox minceur avec un **bain aux écorces de citron**. Restez une vingtaine de minutes dans une eau infusée de quelques écorces à 38 °C, pour faire pénétrer les principes actifs du citron dans votre peau, qui en ressortira nettoyée en profondeur, dynamisée et légèrement parfumée ! Quant aux vapeurs d'agrumes (orange, citron, pamplemousse), elles optimiseront **votre immunité face aux maux de l'hiver** !

Saviez-vous que les extrémités d'un citron (en laissant un peu de pulpe de fruit) peuvent à merveille jouer le rôle de **cotons démaquillants** ? Nous parlons bien sûr de la peau du visage, pas des yeux ! Sans compter que la vitamine et les acides contenus nettoieront mais aussi purifieront et stimuleront votre peau en profondeur tout en éliminant les points noirs !

Pour un **masque purifiant**, mixez vos restes de citron et mélangez à une cuillère d'huile d'olive et un jaune d'œuf, puis montez en mayonnaise avant d'appliquer une quinzaine de minutes.

Pour un **parfait effet peeling**, ajoutez la peau des zestes réduite en poudre dans vos masques et crèmes ! Pour éliminer les taches brunes de votre peau, frottez-la avec des écorces de citron sur lesquelles reste un peu de chair. Laissez reposer 15 minutes avant de rincer. Cet agent dépigmentant est efficace et sans danger. Frottez également vos **dents** quelques jours durant pour leur redonner éclat et blancheur**, ou vos ongles pour les fortifier** !

Pour un **masque effet volume sur vos cheveux**, broyez quelques écorces et additionnez d'un jaune d'œuf et d'avocat ou ajoutez-les simplement à votre shampoing. Enfin, agrémentez aussi vos **savons maison** !

L'intérieur de l'écorce d'un citron (réservé au réfrigérateur) sur votre bouche en activera la circulation sanguine et remplacera votre rouge à lèvres.



Mixée dans un smoothie et bue, si possible à jeun, l'écorce de citron **détoxifie** l'organisme et permet de retrouver un teint frais ! Infusée, elle remplace à merveille l'**effet sédatif** des feuilles de citronnier et **favorise le sommeil**.

Mâcher une écorce de citron ou d'orange permet **d'éliminer radicalement la mauvaise odeur buccale**. Appliquez-en une sur les boutons de fièvre ou l'herpès, pour que cet antiseptique naturel agisse et désinfecte la peau. Enfin, utilisez les pépins de citron comme **vermifuge** pour se débarrasser d'oxyures ou comme **antipyrétique** pour faire chuter la fièvre !



Brûlez les écorces de citron (et d'agrumes en général), préalablement déshydratées dans l'âtre de la cheminée ou le poêle, pour **diffuser un parfum des plus agréables** au sein de la maison. Les agrumes, piqués de clous de girofle, sèchent très lentement et diffusent aussi une merveilleuse odeur dans les armoires, placards et tiroirs…

Parfumez ou humidifiez un intérieur trop sec avec **un parfum d'ambiance** maison ! Placez une cocotte en fonte émaillée (ou un bol) sur votre poêle ou votre cuisinière, remplissez d'eau et ajoutez des écorces de citron et/ou d'orange, des bâtons de cannelle, des clous de girofle et des pelures de pomme et laissez simplement mijoter.

Faites briller votre vaisselle en glissant une large écorce lors de chaque lavage de votre machine ou utilisez un demi-citron pour vos lavages à la main.

Le citron **capture les mauvaises odeurs**, qu'elles soient installées sur vos mains après vos préparations culinaires ou dans votre frigo. Frottez-vous avec des écorces ou placez-les dans les portes du réfrigérateur ! Placez-en aussi dans le fond de votre poubelle, et renouvelez l'opération toutes les deux semaines.

Attention toutefois, il n'est pas conseillé d'utiliser le citron pendant les 3 premiers mois de la grossesse et pendant la période de lactation. Le citron est également déconseillé en cas de malnutrition et d'ostéoporose, aux femmes pendant la période menstruelle, aux enfants et aux personnes âgées, car il peut avoir une action déminéralisante.



Élaborer un pschitt ménager "Etkeçabrille" maison aux écorces de citron

Sachant que les nettoyants "maison" sont plus économiques, moins nocifs pour la planète et notre santé, pourquoi diantre ne pas donner une seconde vie aux écorces des agrumes consommés et notamment au champion toute catégorie : antiseptique, éclaircissant, astringent et antibactérien, le citron !



Le matériel

• Des écorces de citron • Du vinaigre blanc • 1 bocal ou vaporisateur
• Quelques gouttes d'huile essentielle de citron (facultatif)

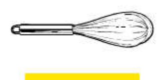
Mettez vos épluchures de citron dans un grand bocal en verre. Ajoutez trois tasses de vinaigre blanc, moins cher et tout aussi efficace que le vinaigre ménager (une tasse équivalant à un petit verre de table). Laissez macérer deux semaines minimum. Pensez à faire tourner le mélange de temps en temps. Filtrez le liquide, ajoutez-y un peu d'eau et éventuellement quelques gouttes d'huile essentielle si vous aimez les produits très parfumés. Votre produit multi-usage est prêt à l'utilisation ! Si vous avez un vaporisateur vide, remplissez-le de produit pour nettoyer vos meubles de salle de bain, et de cuisine. Pour nettoyer vos sols, diluez environ une tasse de ce nettoyant pour un litre d'eau. N'hésitez pas non plus à verser un peu de liquide dans le tiroir adoucissant de la machine à laver le linge !

Entreposez votre nettoyant à l'abri de la lumière afin d'optimiser sa conservation.





Concombre



Les antioxydants du concombre sont surtout concentrés dans sa peau ! Rappelons que peaux et pépins de concombre sont nettement plus riches en nutriments que la chair du légume. Il serait donc dommage de s'en séparer pour ne cuisiner que sa chair ! En rondelles, en bâtonnets, en dés, en gaspacho, en smoothie ou encore en yaourt bulgare, utilisez le concombre tout habillé sous toutes ses formes !

Mélangés à une vinaigrette, les pépins de concombre (tout comme les pépins de tomates) apportent texture et saveur. Ces condiments peuvent ainsi agrémenter salades, sandwich...



Préparez vos **semis** en glissant les graines de votre concombre dans des petits godets biodégradables, avant de les placer en intérieur, près d'une source de lumière.

Faites **fuir les indésirables** ! Les peaux de concombre font, en effet, fuir fourmis et cafards. Au potager, le concombre, au contact d'un contenant en aluminium, éloignera les gastéropodes.



La peau du concombre contient une grande concentration d'acides caféique et ascorbique, ainsi que de la vitamine C qui aident à soutenir la peau et la **soulagent des irritations**. Réalisez ainsi un masque anti-acné ou anticerne en mixant vos épluchures avec de la crème fraîche, ou placez-les directement sur vos pores ou vos yeux !

Recouvrez également d'épluchures vos **mains abîmées** par la vaisselle ou le jardinage.

Pour un **démaquillant parfaitement naturel** et hautement vivifiant, mixez vos épluchures et filtrez-les. Ajoutez une cuillère de poudre de lait et un peu d'eau. Quant aux pépins, n'hésitez pas à les réserver afin de préparer un masque exfoliant maison en mixant un morceau de chair de concombre, en y ajoutant un filet d'huile végétale et les pépins préalablement retirés. Laissez poser l'ensemble une vingtaine de minutes. Rincez abondamment. Votre peau réhydratée retrouvera grâce à ce soin naturel son élasticité.

Sachez que la peau du concombre peut également vous **soulager des coups de soleil** (de la même manière que l'aloe vera).

Le silicium et le soufre présents dans la peau du concombre contribuent quant à eux à **stimuler la croissance des cheveux**. Pour obtenir les meilleurs résultats, mixez un morceau de chair de concombre avec sa peau. Mélangez la préparation à un yaourt. Appliquez sur vos cheveux une vingtaine de minutes. Rincez à l'eau claire.

Pour **garder des ongles en bonne santé**, passez régulièrement l'intérieur d'une épluchure de concombre sur l'extrémité de vos doigts de mains et de pieds.

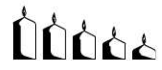


Quelques épluchures entre votre langue et votre palais durant quelques minutes **rafraîchiront votre haleine**.

La peau du concombre réduit les **plaques d'eczéma et de psoriasis**, soulage les **démangeaisons** et les peaux fraîchement rasées ou calme les **sensations de brûlure ou les coups de soleil**.

Le concombre est également connu pour **ses vertus relaxantes**. Namasté ! **Purifiez votre organisme** en consommant régulièrement du sirop de peau de concombre en les mixant avec un peu d'eau et de jus de citron. La forte teneur en eau et en fibres de la peau de concombre en fait un excellent détoxifiant. De plus, consommer le légume avec sa peau facilite la digestion et permet de lutter contre les problèmes de constipation. Buvez tout au long de la journée.

Pour **éviter les maux de tête** ou la gueule de bois le lendemain matin d'une soirée arrosée, mangez quelques tranches de concombre avec sa peau avant de vous coucher. Sucre, vitamine B et nutriments essentiels vous aideront à faire disparaître maux de tête et autres méfaits dus à la consommation d'alcool.



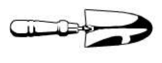
Rien de tel que l'intérieur d'une pelure de concombre pour nettoyer de façon écologique ses éviers inoxydables et robinets ! Non seulement, elle va **enlever la saleté,** mais elle va également redonner éclat et brillance à votre robinetterie, sans compter que vos mains seront à l'abri des stries ! Même chose pour vos **cuirs** qui retrouveront éclat et protection.

Saviez-vous que le concombre pouvait **servir de gomme** ? Si vos enfants ont décoré les murs au marqueur ou au stylo, frottez leurs graffitis avec la partie externe de l'épluchure pour les voir disparaître, comme par magie !





La peau de certaines cucurbitacées, non contente d'être comestible, est gorgée de vitamines ! Placez ainsi vos tranches de potimarron, en laissant la peau, sur la plaque de votre four. Versez un trait d'huile d'olive. Saupoudrez de cannelle. Déposez quelques gousses d'ail. Laissez rôtir au four une vingtaine de minutes. Un régal absolu !



Inutile d'avoir la main verte, pour **faire des plants de potimarrons, potirons, butter-nuts, citrouilles** et autres courges. Placez vos graines (extraites avant la cuisson du légume) dans un petit récipient, à l'abri de la lumière jusqu'au printemps suivant. Semez-les dans des petits baquets. Arrosez. Replantez une fois le plant suffisamment grand !

Si toutefois vous ne souhaitez pas vous lancer dans une activité jardinage, nourrissez-en nos amis ailés qui crient famine sitôt la saison froide revenue.



Rien de plus facile donc que d'élaborer un **masque effet bonne mine** maison. Faites cuire la courge dans votre four avant de la mixer pour déguster un bon velouté. Auparavant, ôtez délicatement la peau en prenant soin d'y laisser un centimètre de chair. Recouvrez votre visage de ces lamelles, une fois celles-ci refroidies. Patientez une quinzaine de minutes. Rincez abondamment à l'eau claire.

Les courges peuvent être également la base d'un **masque nutritif pour les cheveux**. Mixez une tasse de chair et pelures, ajoutez 4 cuillères à soupe de crème fraîche et une cuillère à soupe de miel, puis mélangez jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène, plus facile à rincer ! Laissez poser une vingtaine de minutes. Lavez vos cheveux comme à l'accoutumée.



Passées au four, grillées à la poêle et éventuellement réduites en purée, les graines de cucurbitacées peuvent agrémenter toutes sortes de mets. On peut aussi les **consommer telles quelles, à raison d'une poignée par jour** ! Riches en fer, elles permettent de **lutter contre la fatigue**, riches en magnésium, elles **agissent sur le stress et les crampes** et sont également dotées de **propriétés diurétiques, laxatives et favorisent les montées de lait** !

Vermifuge puissant, elles agissent sur tous les parasites (ténias, oxyures...). Les Indiens avaient d'ailleurs pour habitude de broyer les graines de citrouilles pour **guérir certaines blessures**, tandis que les Tziganes hongrois les mangeaient pour **prévenir les maladies de la prostate et l'impuissance** et que les Éthiopiens s'en servent comme **laxatifs naturels,** car elles contiennent quantité de fibres.

De plus, utilisés sous forme d'infusion, les pépins de courge permettent d'éliminer les déchets stockés dans les reins et de réduire les douleurs urinaires.



Saviez-vous que depuis des milliers d'années, l'homme fait sécher les coloquintes ou courges pour **fabriquer toutes sortes d'outils**, de récipients et d'ustensiles comme des pipes à tabac et même des instruments de musique ? Adonnez-vous à ce passe-temps immémorial Aussi, laissez sécher votre courge au jardin tout l'hiver. Elle continuera avec un peu de chance à sécher au printemps (oui car vous prenez tout de même le risque qu'elle pourrisse). Sinon, faites sécher votre courge parvenue à maturité dans la maison. Laissez environ 5 centimètres de tige afin de laisser l'humidité s'échapper du fruit. Vous pouvez également suspendre la courge par son pédoncule ou mieux encore, dehors (accrochée à une branche d'arbre !), en la perçant à sa base de deux ou trois trous. Gardez à l'esprit que le temps de séchage peut varier de 6 semaines à une année entière. Une fois séchée, grattée et évidée, sculptez cuillères, bols, gourdes... au gré de vos envies.



Réservez vos pelures de courgettes pour les passer au four, accompagnées d'un trait d'huile d'olive et d'une pincée de sel afin de déguster des **chips vertes croquantes** !

Servez-vous également de vos pelures de courgettes pour réaliser des **rotolini** (recette qui, comme son nom l'indique, vient tout droit d'Italie !), soit de petits rouleaux de peau à remplir de fromage frais, jambon et herbes, délicieuses petites bouchées à croquer avant de dîner.

Faites frire les fleurs et réalisez de **gourmands beignets**, en prenant le soin de retirer la partie non comestible de la fleur (de couleur verte) tout en conservant les tiges. Mélangez dans un récipient : lait, œufs, farine, un trait d'huile d'olive et quelques fines herbes. Montez un blanc en neige. Incorporez-le à la préparation. Salez. Baignez les fleurs dans votre pâte avant de les faire dorer à la poêle. La cuisson ne doit pas excéder 5 minutes. Servez en guise de tapas ! En Italie, ces fleurs frites dans de l'huile d'olive avec un oignon émincé et une gousse d'ail haché, accompagnent les pâtes.



Réservez vos graines de courgettes pour faire des **semis** !



Peu de personnes connaissent ses vertus hydratantes et antivieillissantes : préparez un **masque visage** "antirides" à base d'épluchures en mixant celles-ci avec deux cuillères d'huile d'olive et un peu de farine. Appliquez et laissez poser une vingtaine de minutes avant de rincer à l'eau claire. Renouvelez fréquemment l'opération.



Confectionner des crackers aux graines de courge

Des amis arrivent à l'improviste et vous n'avez rien à grignoter. Qu'à cela ne tienne, ruez-vous sur vos courges pour préparer une spécialité suédoise "minute" ! Riches en antioxydants, en protéines et en minéraux, les pépins de courges et notamment celles du potiron, non contentes d'apporter du croquant, recèlent de super-pouvoirs !



Ingrédients

• Des épluchures de courge • 25 grammes de flocons d'avoine • 90 grammes de graines de courge (potiron, potimarron, citrouille, butternut...) • 125 grammes de farine (de votre choix) • 135 grammes d'eau • 80 grammes d'huile d'olive • 1 cuillère à café d'épices (curry, curcuma, piment d'Espelette...) • 1 pincée de fleur de sel

Récupérez graines et épluchures. Lavez bien le tout puis séchez-les dans un linge. Disposez sur la plaque de cuisson de votre four d'un côté les graines, de l'autre les épluchures. Badigeonnez d'huile d'olive et d'épices. Mélangez le reste des ingrédients dans un saladier de façon à obtenir une pâte à laquelle vous ajouterez vos épluchures dorées au four. Farinez votre plan de travail afin d'étaler finement votre préparation. Recouvrez votre pâte ainsi étalée de vos graines épicées torréfiées. Saupoudrez de sel. Découpez des formes à l'aide d'un emporte-pièce. Placez-les sur la plaque de cuisson de votre four. Enfournez une vingtaine de minutes à 180 °C, en recouvrant d'un papier cuisson écologique. Les crackers doivent être bien colorés ! Laissez refroidir à la sortie du four. Conservez dans un bocal hermétique.

Dégustez nature, ou trempés dans un houmous, un guacamole maison ou une sauce au fromage blanc et aux herbes !





Préparer un “courgette cake”

Vous connaissez sans doute le “carrot cake” d’origine suédoise (l’origine du gâteau est, en effet, sujet à polémiques !), mais avez-vous déjà goûté au “courgette cake”, non ? Et bien, il n’est jamais trop tard pour bien faire ! Et si jamais celles-ci proviennent de votre jardin, n’hésitez pas à le parer de fleurs… de courgettes bien entendu !



Ingrédients

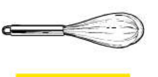
• 4 courgettes (vertes ou jaunes) biologiques avec peau • 3 œufs • 5 cuillères à soupe d’huile • 30 grammes de Maïzena • 40 grammes de noix concassées • 50 grammes de miel • 60 grammes de cassonade • 100 grammes de fromage blanc • 1 citron bio • 40 grammes de poudre de noisettes • 1 demi-cuillère à café de bicarbonate • 1 demi-sachet de levure • 1 gousse de vanille • 4 pincées de sucre muscovado • 1 cuillère à café de cannelle • 1 pincée de sel

Préchauffez votre four à 160 °C. Épluchez vos courgettes et coupez vos épluchures en petits morceaux. Faites-les revenir quelques instants dans du beurre avec du muscovado. Réservez. Râpez vos courgettes. Dans un bol, battez les œufs et le miel. Ajoutez les grains de votre gousse de vanille à la préparation, ainsi que l’huile, le fromage blanc et le sel. Incorporez les noix hachées, le zeste du citron, les courgettes râpées, les épluchures confites et la poudre de noisettes. Versez en pluie fine, la farine, la Maïzena, la levure et le bicarbonate. Beurrez le moule à cake. Laissez cuire environ 35 minutes. Piquez au couteau afin de vérifier la cuisson.

Préparez du thé afin d’accompagner ledit “courgette cake” à l’heure du goûter !



Curcuma



Très dure, la racine séchée du curcuma sera difficile à broyer telle quelle. Ne la passez pas au robot sous peine de bloquer les lames de votre appareil. Lavez votre plante rhizome. Laissez-la tremper 12 heures avant de la râper. Aromatisez de cette poudre grossière vos viandes, poissons, riz, omelettes, potages… seulement en fin de cuisson afin de bénéficier de tous ses bienfaits !



Replantez un rhizome en terre pour le voir repousser à l'infini !



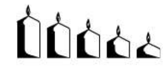
Connu dans les traditions chinoises et indiennes, le masque de beauté au curcuma constitue un élément reconnu de l'ayurvéda. Facile à réaliser, il agit comme **hydratant et exfoliant, enraye l'acné et atténue les rougeurs** tout en douceur, tandis que ses propriétés **antioxydantes** lui confèrent une réputation antivieillissement. Mixez vos pelures avec une cuillère à café de miel et une autre de lait. Mélangez afin d'obtenir une pâte ferme capable de tenir sur la peau de votre visage. Répartissez uniformément en faisant attention à bien appliquer la préparation sous vos yeux pour bénéficier des **propriétés anticernes** du rhizome. Laissez le masque sécher durant 20 minutes. Rincez à l'eau claire.

Le curcuma **améliore également la qualité des cheveux et réduit leur chute**. Massez l'ensemble de votre chevelure avec vos pelures de curcuma réduites en poudre additionnées d'huile végétale. Utilisez-le également comme **colorant naturel** pour teinter vos cheveux. Faites bouillir vos restes de curcuma frais avec quelques pistils de safran et de la tisane de camomille. Patientez 20 minutes une fois le mélange appliqué. Rincez. Lavez vos cheveux comme si de rien n'était !



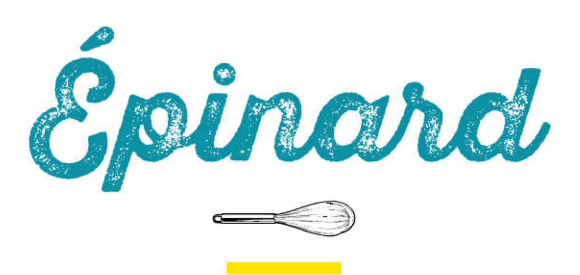
Les Réunionnais ont pour habitude de boire du thé tonique au curcuma, **antioxydant puissant**. Mixez vos épluchures afin d'obtenir une poudre. Préparez une infusion avec cette poudre et de l'eau bouillante. Comme elle est délicate à filtrer, mieux vaut conserver la pâte qui se forme au fond de votre tasse pour la laisser sécher sur un disque de coton à démaquiller lavable. Cet **anti-inflammatoire** puissant agit également sur **les articulations** tout en protégeant le système cardiovasculaire en ralentissant les dépôts de graisses artériels. Mixez vos épluchures dans un **smoothie** de carottes et oranges pour un jus on ne peut plus vitaminé ! Dès que l'occasion se présente, utilisez ce précieux emplâtre pour **soigner mycose, eczéma ou bouton**.

Une infusion de ses pelures **diminue vos douleurs inflammatoires et intestinales** ou éradique un rhume.

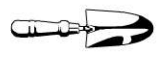


Réalisez une **teinture naturelle jaune orangé** au curcuma ! Faites tiédir de l'eau (4 litres environ), et hors du feu, dissolvez votre poudre de curcuma. Immergez le tissu et faites tout doucement bouillir, une heure environ. Laissez refroidir. Fixez la couleur dans un bain au vinaigre. Rincez et laissez sécher.

Le saviez-vous ? Sur l'île d'Okinawa, au Japon, on consomme du curcuma régulièrement, jusqu'à ses feuilles qui auraient un impact sur la longévité !



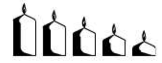
Mangez vos tiges d'épinards cuites (potage, flan, crème, tarte...) ou crues (smoothie, jus, bâtonnets à croquer) ! Appliquez-vous toutefois à filtrer votre mixture avant de la servir afin d'en ôter les fibres.



Vos restes d'épinards peuvent être un **excellent engrais** car ils fixent l'azote ! Faites ainsi sécher vos feuilles abîmées pour les enfouir dans la terre de votre potager. Quant aux épinards montés en graine, n'hésitez pas à les mettre de côté pour les remettre en terre l'année suivante, une fois séchés !



D**onnez à votre visage une nouvelle jeunesse** ! Mixez vos tiges et restes de feuilles d'épinards blanchis et additionnés d'un nuage de lait au mixeur. Laissez refroidir. Appliquez sur le visage et le cou. Patientez 20 minutes. Rincez !



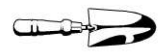
Sachez que vous pouvez également **teindre votre linge** avec vos restes d'épinards. Trempez votre tissu dans une eau tiède additionnée de sel d'alun. Mixez vos épinards. Filtrez le liquide riche en chlorophylle. Portez à ébullition et ajoutez votre étoffe à teindre. Laissez bouillir à feu doux (sinon votre chlorophylle risque de brûler !) pendant environ 15 minutes, en mélangeant régulièrement à l'aide d'une cuillère en bois. Une fois votre tissu coloré, plongez-le dans de l'eau contenant du vinaigre blanc pour fixer la teinte.



Chargé de vitamines et de minéraux, le plumet de fenouil bénéficie tout comme le bulbe de l'aromate (car, non, le fenouil n'est pas un légume !) d'une saveur anisée très appréciée. Les reliquats de fenouil se savourent ainsi à toutes les sauces et notamment en remplacement de l'aneth. Le must : aromatiser un poisson avec des fanes de fenouil hachées !

Pour accompagner un poisson, élaborez **un sirop anisé** avec les fanes. Vous aurez besoin de 1 kilo de sucre muscovado, 1 litre d'eau, des fanes de 3 fenouils. Lavez votre plumet, séchez-le dans un linge propre. Hachez-le. Faites bouillir un litre d'eau à part versez-le ensuite sur le fenouil. Laissez macérer une journée entière. Filtrez et ajoutez le sucre à la préparation. Portez de nouveau à ébullition tout en remuant le mélange. Laissez mijoter à feu doux, une heure environ. Écumez. Laissez refroidir. Embouteillez. Goûtez.

Laissez sécher les feuilles durant quelques jours. Réduisez les fanes en poudre Conservez-les dans un bocal hermétique. Agrémentez-en votre sel ou vos mets.



Lorsque vous coupez le cœur du fenouil, placez le reste du bulbe dans un fond d'eau. Déposez-le sur le bord d'une fenêtre afin qu'il profite de la lumière. Observez jour après jour, le reste du bulbe donner naissance à de nouvelles branches ! Substantiel, le fenouil, à l'instar du céleri et du bok choï, demande à être mis en terre sitôt "reparti". Patientez. Récoltez. Notez que le fenouil et le céleri comptent parmi les plantations les plus traitées. Qu'attendons-nous donc pour tenter nous-même **une petite récolte** ?



Mixez votre plumet aux **propriétés antioxydantes** nettement supérieures à sa chair, **et gorgé de vitamine C**, avec quelques fruits pour un smoothie délicieusement anisé !

Comme cette coutume très répandue au Portugal ou en Chine, faites sécher les fanes ou utilisez les graines et buvez-les en infusion. Leurs **propriétés anti-inflammatoires et antioxydantes** facilitent la libération des excès de toxines dans l'organisme. Vous **soulagerez ainsi les ballonnements ou les problèmes d'indigestion**. L'infusion de fenouil favorise également l'allaitement. Appliqué en compresses, elle soulage aussi les mastites et les crevasses ! Posée sur les paupières des yeux, la décoction de plumet de fenouil éloignent les **conjonctivites ou autres infections oculaires**.

Attention toutefois aux contre-indications et effets inverses. Pour un traitement, consultez un herboriste ou phytothérapeute.





S'accorder une pause "anti-âge" avec un masque aux pluches de fenouil

Dans le fenouil, c'est un peu comme dans le cochon, tout est bon ! Nous avons donc le bulbe, blanc, le petit plumet vert que l'on utilise comme aromate et les graines qui servent de condiment. Fabuleux, n'est-il pas ? Et si votre fenouil est sauvage, c'est encore mieux ! Mais ce que l'on adore particulièrement c'est son parfum anisé.

Conclusion : en cuisine comme en beauté, l'essayer c'est l'adopter !



Ingrédients

- *Des pluches de fenouil*
- *Des graines de fenouil*
- *1 yaourt*

Le masque de beauté aux pluches de fenouil est idéal pour nettoyer la peau du visage en profondeur, l'adoucir et la tonifier. Moulez quelques graines de fenouil. Hachez le plumet. Mixez le tout avec un yaourt.

Astringente, cicatrisante, cette mixture activera la circulation et effacera visiblement les ridules si elle est appliquée régulièrement.







Si vous équeutez les fruits à l'aide d'un couteau, vous constatez un gâchis certain. Et bien, saviez-vous que les Américaines, non contentes d'imaginer des recettes de cheesecake, en font une eau de fraise, qu'elles utilisent comme **base de thé glacé** ! La recette est on ne peut plus simple : laissez vos queues de fraises (lavées) flotter dans un bocal rempli d'eau de source. Réservez au réfrigérateur pendant 2 heures au minimum. À vous la délicieuse eau parfumée !

Réalisez également un **cocktail ou smoothie** à partir d'un jus de queues de fraises. Lavez bien les queues. Pour 4 tasses de celles-ci, ajoutez une tasse d'eau et une tasse de sucre. Mixez. Filtrez. Arrosez vos salades de fruits ou réalisez un granité ultra-vitaminé et épatez vos invités !

Au Canada, on a également l'habitude de préparer du **sirop de queues de fraises**. Mélangez-les à de l'eau et du sucre (toujours 4 tasses de retailles pour une tasse d'eau et une tasse de sucre muscovado). Passez au chinois ou écrasez directement à la main (inutile de préciser que cette activité peut faire le bonheur des enfants !) pour extraire le jus. Conservez-le embouteillé au réfrigérateur. Succulent sur un yaourt ou dans un verre de lait frais.

Pensez aussi au **vinaigre de fraise**. Placez vos queues de fraises dans un bocal. Recouvrez-les de vinaigre de cidre ou de vin. Laissez infuser une nuit entière dans la porte du réfrigérateur. Filtrez. Embouteillez. Conservez plusieurs mois au frais avant de dégainer ce vinaigre exceptionnel à l'occasion de la préparation d'une salade ou d'un carpaccio de poisson.

Pris par le temps ? Vos retailles de fraises se congèlent sans problème !



Une très belle activité pour nos chères têtes blondes à réaliser à partir de jus de queues de fraises : dessinez un paysage, un personnage ou écrivez une citation à la craie sur une feuille blanche. Trempez votre pinceau dans le jus de queues de fraises et recouvrez de **peinture végétale** votre première œuvre pour voir celle-ci apparaître en relief !



DIY (F)raise

Réaliser une gelée de queues de fraises

La fraise est incontestablement un ingrédient de choix pour concocter un dessert d'été. Cela dit, si charlotte, clafoutis et pavlova font leur petit effet, la gelée de queues de fraises pour agrémenter des tartelettes, la panna cotta et autres mets délicats en laissera plus d'un pantois.



Ingrédients

- *Des queues de fraises*
- *Du jus de citron*
- *Du sucre*
- *De la pectine*
- *De la gaze*

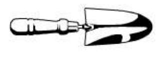
Pour réaliser cette recette venue tout droit du Canada, placez toutes vos queues dans un faitout. Ajoutez de l'eau à hauteur de verdure. Portez à ébullition. Réduisez le feu. Laissez mijoter gentiment une trentaine de minutes en remuant. Égouttez. Filtrez avec de la gaze pendant au moins 2 heures afin que le liquide passe totalement. Portez-le ensuite à ébullition avec un peu de jus de citron et du sucre. Laissez bouillir jusqu'à obtention d'un sirop. Ajoutez, en une seule fois, la pectine liquide et portez à ébullition 30 secondes. Retirez du feu. Empotez en laissant un espace sous le couvercle. Stérilisez vos bocaux dans l'eau bouillante (5 minutes environ).

Savourez sur une tartine de pain frais ou vos yaourts nature. Si votre gelée est très prise, n'hésitez pas à tailler des boules avec une cuillère à melon afin d'en accompagner vos fromages. Vous m'en direz des nouvelles !



Gingembre

Séchées, réduites en poudre, les épluchures de gingembre font un excellent condiment. Conservez cette précieuse poudre dans un bocal et saupoudrez-en vos recettes salées ou sucrées.



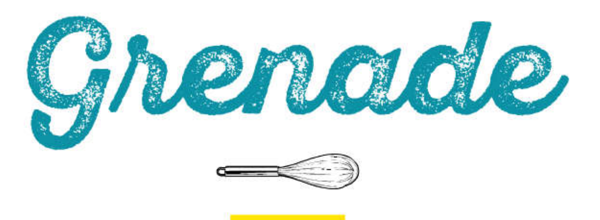
Rien de plus simple que de **faire pousser du gingembre** ! Plantez votre reste de racine de gingembre dans un contenant peu profond rempli de terre, en vous assurant bien que ses yeux sont orientés vers le haut. Un peu de lumière et pas mal d'eau laisseront bientôt apparaître de beaux bourgeons. Après seulement quelques mois d'attente, quel plaisir de déterrer la plante et de récolter une nouvelle racine. Petit plus, le gingembre peut être aussi une **jolie plante d'intérieur** !



Repulpez la peau de votre visage avec un **masque au gingembre homemade**. Les propriétés antioxydantes du rhizome contribuent, en effet, à rendre le teint éclatant. Râpez peaux de gingembre et chair, mélangez à deux cuillères de miel. Déposez au pinceau sur votre visage lavé. Laissez agir 10 minutes. Rincez !



Infusées (crues ou séchées) dans une eau bouillante, les retailles de gingembre permettent de **se soulager du mal des transports ou d'un problème d'indigestion**. À emporter éventuellement dans un Thermos avant de prendre le large !



L'écorce de grenade contient 2 fois plus d'antioxydants que la pulpe du fruit ! Mixez-la donc en poudre fine et agrémentez vos salades et smoothies.



Les extraits d'écorce de grenade contiennent de l'acide ellagique qui **favorise la synthèse du collagène**. Mélangées à une huile végétale, elles **retardent l'apparition des rides**, hydratent, resserrent les pores et éclaircissent le teint.

Les femmes berbères avaient recours aux tanins contenus dans l'extrait d'écorce de grenade pour **colorer leurs cheveux naturellement**. En effet, l'application d'un henné réalisé à partir d'écorces de grenade séchées et moulues donne à la chevelure de jolis reflets acajou.

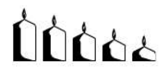
En outre, la grenade permet de lutter contre les pellicules, la chute des cheveux et leur blanchiment. L'idéal étant de mixer arilles (partie rouge vif) et morceaux d'écorce afin d'élaborer une pâte homogène à appliquer comme un masque et de laisser poser 20 minutes avant le shampoing.

Les pelures de grenades sont souvent utilisées dans la fabrication de **pâte dentifrice**. Réduites en poudre et mélangées à de l'eau, elles aident à lutter contre la mauvaise haleine.



Plongez vos écorces de grenade dans une eau saupoudrée de cannelle. Faites bouillir. Laissez refroidir. Buvez à trois reprises pour éloigner les douleurs intestinales.

La peau de grenade, **puissant antioxydant et astringente** permet de **soigner les diarrhées ou de se débarrasser du ver solitaire** (ses alcaloïdes contraignent le parasite à se détacher de la paroi intestinale !). En effet, elle servait autrefois, de vermifuge ! Réduisez votre écorce séchée en poudre. Mélangez 50 grammes de cette poudre à un litre d'eau. Faites chauffer 15 minutes. Filtrez et buvez un verre de cette décoction avant chaque repas, additionné d'une cuillère de miel. En gargarisme, elle soigne aussi **toux et irritations de la gorge**. Saupoudrez sur une **brûlure**, pour la calmer et l'assécher. Sachez enfin qu'il est bon de manger les membranes jaunes qui entourent les poches de graines de la grenade. Riches en vitamines B, elles **soulagent les maux d'estomac et agissent comme des pansements** ! L'infusion de feuilles de grenade ou de son écorce séchée peut aider à prévenir l'anémie.



L'écorce de grenade séchée puis moulue est également utilisée pour tanner des peaux animales ou des textiles.

À consommer cependant avec modération ! Ne pas utiliser chez les femmes enceintes ou allaitant et chez les jeunes enfants.



Fabriquer des smudges sticks

Dire que les plantes aromatiques embaument le jardin comme les plats en cuisine semble bien réducteur quand on connaît l'étendue de leurs bienfaits. Tisanes, cataplasmes... elles ne demandent qu'à retrouver leur place. Voici comment nous en arrivons à nos bâtons de fumigation, petits fagots de plantes séchées utilisées depuis l'Antiquité, qui visent à chasser, dans des volutes parfumées, les ondes négatives et à nous purifier !



Le matériel

• Plantes aromatiques • Liens naturels (laine, lin, coton biologique, chanvre...) • Sécateur ou ciseaux

Laissez sécher vos herbes aromatiques quelques jours si elles ont été mouillées par la pluie ou la rosée afin d'éviter tout souci d'oxydation. Alignez les branches (d'environ 20 centimètres, taille du bâtonnet), en prenant soin que l'épaisseur soit la même de haut en bas. Lissez bien le tout. Enroulez le lien en tournant de façon régulière autour des branches rassemblées, en prenant bien toutes les feuilles et en serrant un peu mais pas trop, afin d'optimiser la combustion. Égalisez, en coupant les feuilles du sommet (environ 1 centimètre au-dessus du dernier fil), ainsi que celles qui dépassent des côtés. Attachez par un nœud, en laissant une boucle pour pouvoir suspendre l'objet. Laissez sécher dans un endroit sec. Utilisez, selon la coutume amérindienne, votre bâton pour purifier l'air de la maison et éloigner les mauvaises énergies. Allumez une extrémité. Soufflez les flammes. Faites votre fumigation. Éteignez bien votre bâton. Laissez sécher de nouveau avant la prochaine utilisation.

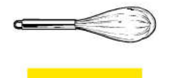
Libre à vous de confectionner des bâtons de sauge, cyprès, lavande, thym, romarin, laurier, pin, verveine, tilleul, cèdre, boutons et pétales de roses, thuya, aiguilles de pin... sachant que chaque herbe possède ses propres vertues !



Herbes aromatiques

Faites sécher vos restes de basilic, coriandre, persil, aneth, estragon, menthe, origan, romarin, sarriette, sauge, thym… afin de pouvoir y recourir durant la saison froide en les suspendant la tête en bas, à l'ombre et au sec comme autrefois. Une fois séchées, les tiges enlevées, mixez-les. Conservez vos poudres d'herbes dans des bocaux en verre étiquetés. Sachez qu'elles pourront se conserver ainsi une année. Par ailleurs, les aromates se congèlent très facilement et sont parfois bien meilleurs. C'est notamment le cas du persil !





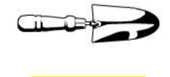
Les tiges de basilic peuvent, au même titre que les feuilles, être ciselées pour apporter du goût et du croquant à vos salades, été comme hiver, car, oui, elles aussi peuvent être congelées et sorties au moment idoine !

Agrémentez votre huile d'olive, en introduisant dans votre bouteille une poignée de sommités fleuries séchées (contenant plus d'essence que les feuilles qui perdent rapidement de leur arôme). Laissez macérer pendant 10 jours dans un endroit sombre. Une fois déshydratées (leur parfum s'accentuant avec le séchage), broyez-les dans un moulin à café ou dans un mixeur et utilisez la poudre ainsi obtenue pour parfumer vos plats ! Pensez également à en agrémenter sel et baratte de beurre, afin de leur apporter une note épicée.

Élaborez un **apéritif orignal** en plongeant les fleurs dans une bouteille de vin blanc et en ajoutant 4 à 5 cuillères à soupe de sucre. Rebouchez. Laissez macérer 2 à 3 mois. Goûtez. Si vous avez du basilic pourpre, votre liqueur prendra une jolie couleur rose !

Pensez à immerger vos tiges dans un pichet d'eau pour la **parfumer légèrement**. Elle sera appréciée à l'heure d'un déjeuner sur l'herbe.

Et pourquoi ne pas réaliser une **délicieuse gelée de fleurs** de basilic d'un très joli jaune pour accompagner votre salade de tomates mozzarella ?



Conservez dans de l'eau une simple branche de votre basilic. Après une semaine, vous verrez apparaître les jolies petites racines qui vous permettront d'introduire ce plant en terre

afin de faire votre propre récolte. En fin d'été, une fois le basilic monté en graines, n'hésitez pas à en mettre de côté pour **vos semis** de l'année suivante !

Les tiges de basilic **éloignent insectes et autres indésirables** qui n'en supportent pas l'odeur. Raison de plus de disposer des petits bouquets de l'aromate sur votre table d'été.



Mixez vos tiges afin d'en agrémenter vos **masques de visage et shampoings** pour redonner éclat au premier et vitalité aux seconds.



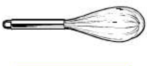
Les sommités peuvent être infusées et filtrées pour se boire en tisanes. **Antiseptiques et anti-inflammatoires**, elles faciliteront la destruction des microbes présents dans votre bouche et vous soulageront des aphtes.

Frotté sur la peau, le suc contenu dans la tige **apaise les piqûres d'insectes**.



Faites sécher tiges et restes de feuilles pour élaborer un **pot-pourri aromatique**. Enfermés dans des petits pochons de coton ou de soie glissés dans vos armoires et housses d'oreiller, ils diffuseront un parfum frais assainissant.

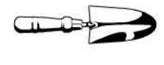




Après avoir cuisiné les feuilles, plongez vos tiges de coriandre dans un flacon d'huile d'olive ou de vinaigre afin de les **parfumer** ; vos assaisonnements en seront sublimés !

Si votre coriandre est montée en graines, conservez-les afin d'en saupoudrer vos préparations, notamment les pâtes à pain, tarte et pizza. Elles relèvent les saveurs et confèrent aux préparations un agréable parfum anisé et citronné.

Le pesto (pistou) de tiges de coriandre, vous connaissez ? Mixez vos queues avec une pincée de sel, du poivre, de l'huile d'olive et des pignons (pistaches ou autres…). Et n'oubliez pas, les tiges peuvent être mises au congélateur en attendant leur heure !



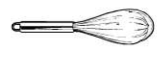
Placez l'un des brins de coriandre restant de votre bouquet dans un verre d'eau pour voir apparaître de nouvelles racines. **Plantez aux beaux jours**. Arrosez. Cueillez de nouveau des feuilles afin de parfumer vos mets.



Vous avez mangé de l'ail et ne parvenez pas à vous défaire de son goût prononcé ? Mâchez quelques graines de coriandre pour qu'il disparaisse de façon quasi instantanée.

Absorbez toutefois la coriandre avec modération car elle peut être à l'origine de vertiges et maux de tête.





Plongez vos tiges de persil sans feuilles (puisque préalablement cuisinées !) dans de l'eau pour **parfumer un bouillon**, une soupe ou même un smoothie pour un effet revigorant et vitaminé.

Notez toutefois que mieux vaut déguster le persil frais que séché, car il perd de sa saveur et prend un goût de foin.



Hachées ou en jus, les tiges de persil, appliquées sur le visage sont **anti-comédogène**. Faites macérer vos tiges dans un demi-litre d'eau et imbibez votre gant à démaquiller de cette décoction Nettoyez votre visage avec cette lotion pour **illuminer votre épiderme et estomper les taches brunes**.



Le persil déshydraté s'utilise de la même façon que le persil frais. Cru ou cuit, il **apaise les douleurs d'estomac, facilite la digestion et améliore la circulation sanguine**.

On peut également, en cas de piqûre d'insecte se servir du jus contenu dans la tige de persil comme d'un **antiseptique naturel**.

À l'instar de la coriandre, mâchez une tige de persil pour vous **débarrasser d'une haleine** "aillée".

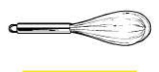


Si vous jetez une tige de persil dans l'huile de friture, la maison ne sentira rien après la cuisson. Cocasse mais véridique !

Attention, le persil est déconseillé en cas de prise d'anticoagulants car il contient de la vitamine K. Quant à ses graines elles peuvent s'avérer toxiques, consommées à haute dose ! Les femmes enceintes et allaitantes, les personnes souffrant d'une cirrhose ne peuvent en consommer.



Thym



Parfumez huile et sel avec vos restes de thym, pour donner une note provençale à vos petits plats. Et n'oubliez pas de congeler quelques branches pour vos bouillons ou marinades d'hiver !



Bue le matin à jeun, la tisane de thym **purifie le teint** !

Pour fabriquer votre lotion tonique, plongez 50 grammes de thym dans un litre d'eau minérale. Faites bouillir 2 minutes environ. Laissez infuser pendant une dizaine de minutes. Nettoyez votre peau du visage et du cou avec cette lotion refroidie. Votre teint s'en trouvera éclairci.



Séché ou frais, le thym est idéal pour élaborer des tisanes "maison", **aidant à la digestion**. De plus, cette plante incontournable pour tout ce qui concerne **l'immunité** (toux, infection des voies ORL, bronchite, angine, grippe...) est un **antiseptique puissant** (virus, bactéries, champignons...).

Antitussif par excellence, le sirop de thym est redoutablement efficace. Pour fabriquer votre sirop, prenez 50 grammes de thym séché ou frais (quelques branches), 1 litre d'eau et 800 grammes de sucre non raffiné. Placez votre thym dans une grande casserole et versez votre eau bouillante sur vos branches. Recouvrez d'un couvercle ou d'un torchon deux jours durant. Filtrez. Embouteillez une fois le liquide refroidi. Sirotez en cas de toux ou maux de gorge !

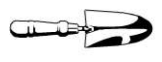


Pensez à utiliser vos branches de thym restantes comme autant de brochettes barbecue ou plancha. Ainsi, vos morceaux de viande, poulet, légumes en plus d'être maintenus sur le pic s'en trouveront naturellement parfumés.



Huître

Grand bien à ceux qui présenteront leur entrée à même les coquilles.



Trop rarement valorisées, les coquilles d'huîtres, **riches en calcaire et oligo-éléments** sont un excellent **complément d'engrais**. Mêlez les résidus de vos coquilles d'huîtres à votre compost de jardinage (marteau, pilon, moulin à café, à chacun sa solution pour les disperser au potager !).

Donnez à picorer vos huîtres réduites en poudre à vos poules pondeuses. Excellent complément alimentaire, elles durciront les coquilles de leurs œufs.

Les oiseaux qui passent par votre jardin peuvent également s'en régaler alors n'hésitez pas à leur laisser un petit encas !



L'un des secrets de beauté les mieux gardés de la Chine consiste à mélanger poudre de coquilles d'huîtres, miel et jaune d'œuf. Appliqué sur le visage, ce **soin naturel** nourrit la peau en profondeur, lui conférant un **teint de porcelaine**. Notez d'ailleurs que nombre de marques de produits de beauté enrichissent leurs crèmes de nacre et poudre de coquilles d'huîtres.



Alternative naturelle aux détergents corrosifs, les coquilles d'huîtres sont d'une **efficacité absolue contre le tartre**. Disposez ainsi une coquille préalablement nettoyée dans le réservoir de vos toilettes comme un point de fixation du calcaire qui se déposera sur la coquille plutôt que sur une surface lisse.

Utilisez la même technique pour votre électroménager, bouilloire électrique, cafetière, lave-vaisselle, machine à laver le linge, en prenant soin, bien sûr, de laver la coquille afin que l'eau ne prenne pas un goût iodé ! Une fois la coquille entièrement désagrégée, pensez à la remplacer !



La médecine chinoise préconise la prise de poudre de coquilles d'huîtres afin d'augmenter ses apports en calcium, magnésium, vitamines, cuivre, zinc, fer, phosphore… car elle est **idéale pour recalcifier les os et reminéraliser l'organisme**. Vous savez ce qu'il vous reste à faire !



TÉMOIGNAGE

Coquilles d'huîtres et coquilles d'œufs "Ovive"

Implantée à La Rochelle, depuis plus d'un quart de siècle, Ovive jouit de la proximité du plus grand centre ostréicole d'Europe : le bassin de Marennes-Oléron et les bassins d'Arcachon et de la Vendée. C'est dans ce contexte géographique privilégié que Jean-Luc, géologue de formation, et ses deux associées, Pascale et Marie, puisent, traitent, valorisent et commercialisent leur matière première : les écailles de coquilles d'huîtres. Triées manuellement, lavées, séchées, concassées, tamisées elles sont la base des produits fabriqués par la société de 19 salariés qui collecte en moyenne quelque 3 000 mètres cubes et commercialisent environ 1 800 tonnes d'écailles de coquilles d'huîtres par an.

Comment s'opère la collecte des huîtres ?

Trop rarement valorisés, les déchets coquilliers, échouent encore bien souvent sur des chemins en guise de remblais ou pire dans des incinérateurs. Or, nombreuses sont les solutions alternatives permettant de valoriser cette matière première de choix ! Installés à Périgny, nous sommes aux premières loges pour collecter les pertes des exploitations ostréicoles. L'essentiel des coquilles provient, en effet, des déchets d'élevage ramassés chez les ostréiculteurs, cela étant, nous étendons désormais l'opportunité de recyclage aux particuliers. Cyclad *a ainsi disposé dans vingt-deux déchetteries de Charente-Maritime des points de collecte "bigbags". L'opération est un franc succès !*

Quel débouché pour les déchets coquilliers ?

Aujourd'hui les sous-produits d'origine marine collectés sont en majeure partie hygiénisés, broyés et conditionnés en paquets d'un à vingt-cinq kilos destinés à de petits élevages fermiers de poules pondeuses biologiques. Source de calcium, les écailles de coquilles d'huîtres sont, en effet, un excellent complément alimentaire pour la volaille. En quelques heures seulement, la coquille d'huître a ainsi la faculté de se métamorphoser en coquille d'œuf !

D'où vous est venue l'idée de les recycler ?

Il y a quelque vingt-cinq années, nous avons fortuitement découvert que les coquilles d'huîtres pour l'alimentation des volailles françaises étaient importées des Pays-Bas et du Danemark. Nous avions identifié trois entreprises seulement ayant exploité ce créneau dans l'Hexagone. Monsieur David, ingénieur en meunerie, à la retraite, qui intervenait au sein de la plus récente d'entre elles, est spontanément venu nous transmettre son savoir-faire quand il a appris que nous souhaitions relancer la filière.

Quels autres débouchés pour ces coquillages ?

Parallèlement au développement de ses activités en alimentation animale, Ovive *a mis au point un système d'extraction des parties nacrées de la coquille. Ces nacres colorées et vernies trouvent de nombreux débouchés dans des domaines aussi variés que l'industrie de peintures et revêtements d'intérieur, les plastiques injectés ou moulés, les éléments de décoration en aquariophilie. Ces microbrisures minérales sont également utilisées pour les huîtres comme support de fixation des larves. Nous avons pour cela conçu et construit un atelier unique en Europe. La demande provient à 90 % de France mais aussi des Pays-Bas, du Canada et de la Corée. Nous avons également ouvert un atelier de blocs-sel pour pigeons en reprenant l'activité d'une petite entreprise de la région parisienne qui, depuis deux générations, fabriquait ces produits pour les éleveurs. S'ajoute à ce débouché, un système de biofiltration, mis au point par la société irlandaise ANUA, commercialisé dans toute l'Europe. La structure naturellement feuilletée de l'huître permet de neutraliser les odeurs au sein des stations d'épuration. La grande centrale de traitement des eaux de la région parisienne a d'ailleurs recours à ce procédé. Pour finir, nous proposons des poudres élaborées à partir de coproduits d'origine marine et destinées aux fabrications de produits diététiques et cosmétiques.*

Ovive, ***petite perle française d'upcycling, poursuit la diversification des débouchés de ces paillettes d'huîtres, tels que le paillage des massifs, la fabrication de toitures végétalisées ou de récifs artificiels. "Conchyque" dans les prés fleurissent, fleurissent... c'est la fin des déchets !***

www.ovive-sa.fr





Si la chair du kiwi est riche en vitamines C, K potassium, fibres et antioxydants, ce n'est rien à côté de la concentration d'antioxydants de sa peau velue. D'ailleurs, dans certains pays tels que la Nouvelle-Zélande, il va de soi de manger le fruit dans son entier !

Si le côté peluché de la peau vous rebute, passez vos kiwis à la centrifugeuse. Si vraiment vous ne parvenez pas à manger vos kiwis non épilés, réservez vos peaux pour la **cuisson d'une viande**. L'actinide qu'elle contient l'attendrira à coup sûr !

Préparez également d'étonnantes **chips de peaux de kiwi** à vos enfants. Posez simplement vos pelures (lavées et séchées) sur une plaque de cuisson recouverte d'un papier cuisson écologique. Saupoudrez de sucre muscovado. Faites sécher au four une vingtaine de minutes à 160 °C. Laissez refroidir. Dégustez les chips telles quelles dans la journée sous peine de perdre le côté croustillant !



Offrez à la peau de votre visage, un **gommage doux et acidulé** en plein hiver. Mixez vos kiwis entiers et mélangez-les à deux cuillères de crème fraîche ou au quart d'un yaourt nature. Appliquez sur l'ensemble du visage et du cou. Gommez ensuite votre peau en massant délicatement menton, arêtes du nez et front. Rincez à l'eau claire. Votre peau gommée en douceur et revigorée par la vitamine C se montrera, de nouveau, éclatante de santé.

Faites de délicieuses confitures de kiwis et de pommes ! Prenez 1 kilo de kiwis non pelés, 4 pommes non pelées, 700 grammes de sucre roux, de la pectine ou 2 cuillères à café d'agar agar (si vous utilisez de l'agar agar, réduisez la quantité de sucre de moitié, soit 350 grammes). Mixez grossièrement les pommes et les kiwis, préalablement coupés sans ôter leur peau. Mettez cette purée grossière à cuire. Ajoutez le sucre. Portez à ébullition. Baissez le feu et continuez à faire mijoter pendant un quart d'heure. Ajoutez de la pectine et laissez bouillir 5 minutes environ pour faire prendre la confiture. Savourez sur du pain frais !

Réalisez du cuir de fruit acidulé au kiwi, riche en vitamine C (parfait pour le goûter à emporter des enfants !). Prenez 4 kiwis biologiques ainsi qu'une banane. Mixez le tout avec du sucre muscovado (40 grammes environ). Étalez votre purée de fruits sur la plaque du four préalablement chemisée avec du papier sulfurisé écologique. Affinez à l'aide d'une Maryse. Enfournez afin de déshydrater pendant 30 minutes à 60°, puis pendant 3h30 à 45°. Décollez le rectangle devenu souple. Enfin, découpez à l'aide de ciseaux crantés de fines bandes avant de les enrouler sur elles-mêmes. Sachez que votre cuir de fruit peut se conserver 6 mois en bocal et à vie au congélateur !

TÉMOIGNAGE

Les confitures qui font les belles "Re-Belle"

Cuisinées artisanalement à Romainville avec des fruits écartés des circuits de distribution alimentaire mais tout à fait consommables, les confitures* Re-Belle *peuvent faire figure d'ovni. À mille lieux des productions industrielles,* Re-Belle *réinvente la confiturerie "faite maison". Rien ne prédestinait, Colette, ancienne chargée de projet dans le domaine de l'insertion professionnelle à devenir confiturière, audace qui lui permet de produire aujourd'hui plus de 2 000 pots par mois et d'ambitionner de créer plusieurs emplois !

Pourquoi les confitures* Re-Belle *?

En rébellion contre le gaspillage alimentaire ! J'aspire, en effet, avec Re-Belle *à revaloriser les fruits et légumes disqualifiés (surplus de production, fruits abîmés, fruits sortis des rayons par les enseignes de la grande distribution pour mauvaises gestions de stocks…) en les transformant en confitures gourmandes, originales et surtout porteuses de sens. Le défi étant de prouver qu'il est possible d'élaborer des produits de qualité avec des soi-disant "rebuts". Autrefois, faire des confitures permettait de conserver les fruits pendant les longs mois d'hiver, aujourd'hui, nous les préparons davantage par plaisir que par nécessité à moins de vouloir farouchement mettre fin au gaspillage alimentaire fruitier !*

Parlez-nous de vos débuts…

Les débuts n'ont pas été évidents, les premiers pots ayant été confectionnés dans une kitchenette d'appartement. Fort heureusement, l'association Taf et Maffé m'a ouvert les portes de sa cuisine collective d'Aubervilliers avant que l'entreprise sociale À table citoyens - Baluchon, qui développe une activité de production et de distribution de plats cuisinés, implantée au cœur d'un quartier prioritaire de la Seine-Saint-Denis m'apporte, à son tour, son soutien.

Comment s'opère la collecte ? Quels sont, in fine, vos canaux de distribution ?

J'opère une collecte régulière auprès de supermarchés partenaires. Nous sommes en pourparlers avec eux pour implanter dans leurs rayons, les confitures élaborées à partir des fruits récupérés gracieusement, ainsi nous nous inscririons dans une vraie boucle vertueuse. Pour l'heure, les pots de confitures Re-Belle *sont proposés par* La petite Cagette*, épicerie fine parisienne qui promeut la production en circuit court.*

Quels parfums figurent au catalogue de* Re-Belle *?

Banane-orange sanguine, mangue, clémentine, aubergine-pomme, courgette-citron-endive, melon, tomate-raisin-gingembre, carotte-orange-cardamome… Au gré des glanages et de l'inspiration, par-dessus tout, j'aime inventer de nouvelles associations de fruits, légumes, épices pour des compositions éloignées des standards de l'industrie agroalimentaire classique.

Quels sont les secrets d'une bonne confiture ?

Des fruits frais bien mûrs non pelés, naturellement sucrés, car évidemment plus le fruit en contient naturellement moins il convient d'ajouter du sucre cristallisé ! Je me refuse également à recourir à quelque gélifiant chimique. Rien de tel que la pectine de fruit pour faire prendre des confitures naturellement ! De plus, cet acidifiant a le pouvoir de faire ressortir les couleurs. Quant à la cuisson, je privilégie une cuisson rapide pour préserver le bon goût des fruits. Le secret d'une bonne cuisson demeure néanmoins dans la surveillance du contenu de la bassine !

Quel serait le prochain objectif ?

Ouvrir un nouveau poste à temps plein pour m'assister dans la fabrication. J'envisage également de développer des mini-unités de production - cuisines solidaires au plus près des gisements d'invendus.

De pot de confiture en pot de confiture,* Re-Belle *ne cesse d'étoffer sa gamme. Une chose est sûre, toute l'attention que Colette porte aux fruits n'est pas sans sublimer ses confitures aussi* Re-Belle *soient-elles !

www.confituresrebelles.fr







Et si vous réalisiez de **délicieuses confitures pour l'hiver** ? Découpez les peaux en lamelles fines (environ 1 kilo pour 800 grammes de sucre non raffiné). Faites fondre le sucre avec un soupçon d'eau à feu doux pour obtenir un sirop. Incorporez vos écorces avec des zestes de citron ou d'orange, au choix. Faites cuire, toujours à feu doux, pendant environ 1 heure et demie. Mixez légèrement et remettez à cuire 30 minutes. Empotez. Attendez 48 heures avant de consommer. La recette est la même avec des melons jaunes d'Espagne.

Et **les écorces de melon à l'aigre-doux**, vous connaissez ? Laissez un peu de chair sur vos écorces. Coupez-les grossièrement. Faites bouillir 25 centilitres de vin blanc avec 100 grammes de sucre et quelques épices : cardamome, cannelle, gingembre, clous de girofle… selon votre goût. Recouvrez vos écorces de melon placées dans un bocal du liquide chaud. Patientez au minimum un mois avant de goûter. Servez avec un pot-au-feu ou du poulet froid. Régalade garantie !

Préparez un **condiment vinaigré aux écorces de melon**. Blanchissez les côtes, coupées dans le sens de la longueur. Ébouillantez 2 minutes dans de l'eau salée. Égouttez. Épluchez ail et oignons pour préparer des lamelles. Versez 2 litres de vinaigre blanc dans un faitout, ajoutez ail, oignons et épices de votre choix (graine de fenouil, graines de coriandre, anis étoilé…). Portez à ébullition. Ajoutez vos écorces. Portez de nouveau à ébullition. Versez le tout dans des bocaux. Placez-les, têtes en bas, sur un linge propre le temps de leur refroidissement. Patientez un mois avant de consommer. Dégustez vos pickles avec vos viandes froides.

Les pelures de melon peuvent également offrir de délicieuses marinades, raison de plus de ne pas s'en séparer, quitte à les congeler !

Les **pépins de melon sont comestibles**, tels quels ou grillés dans une cuillère d'huile d'olive, et apportent du croquant à une salade estivale. La pratique est très courante en Chine. Emboîtons-leur le pas !



Semez vos pépins de melon pour en récolter à la maison ! Lavez-les afin d'ôter tout reste de chair. Stockez au frais en attendant le printemps. Courant avril, remplissez de terreau votre petit pot biodégradable avant d'enfoncer légèrement vos pépins, pointe en bas (3 environ par pot). Arrosez. Disposez-les près d'une fenêtre. Racines et pousses devraient voir le jour, 5 jours plus tard. Sitôt 2 feuilles apparues, passez à la transplantation, en faisant attention à ne pas abîmer les racines. Placez vos jeunes pousses dans de nouveaux pots emplis d'un mélange de terreau et de sable en attendant qu'elles se fortifient. Plantez-les enfin en pleine terre, une fois le soleil installé. Abritez sous une cloche, si besoin. Attention toutefois aux melons vendus dans le commerce pour la plupart issus de plans hybrides !

Si vous ne vous sentez pas la main verte, ne jetez pas pour autant vos pépins qui feront le festin des oiseaux en période de grand froid ! Rincez-les à l'eau claire. Laissez-les sécher plusieurs heures durant. Stockez-les dans un bocal hermétique, en attendant que le baromètre baisse.



Riche en vitamine A, B et C et en minéraux, le melon rend l'épiderme visiblement plus souple et agit sur les peaux, irritées et enflammées, comme un **anti-inflammatoire**. Pourquoi donc ne pas fabriquer un masque bonne mine "maison" au melon ? Mixer l'intérieur de la peau avec les graines du melon. Ajoutez 2 cuillères d'huile végétale. Répartissez le mélange sur le visage et le cou. Patientez 20 minutes. Retirez à l'aide d'un linge fin.



Appliquées en cataplasme sur une brûlure ou un coup de soleil, les côtes de melon sur lesquelles on laisse 1 centimètre de chair **calment, hydratent, rafraîchissent et soulagent la douleur**.



Navet

Pensez à utiliser vos chutes de peaux de navets pour réaliser une **réconfortante soupe ou purée**. Les feuilles, sucrées et légèrement épicées, **sources de vitamines A**, contiennent aussi folate, fer et magnésium. Sélectionnez les moins imposantes sous peine de les trouver amères. Faites-les revenir dans un filet d'huile d'olive avec de l'ail haché. Laissez cuire 3 minutes seulement pour conserver l'ensemble des nutriments !

Vous pouvez expérimenter un **couscous de Kabylie**, aux fanes de navets. Pour cela, il vous faut : 1 gros oignon, 2 grosses pommes de terre, des pois chiches, 3 courgettes, 1 chou vert (facultatif), 5 navets avec fanes (les plus longues possible, il va s'en dire !), 1 kg de semoule très fine, du cumin, de la cannelle, du poivre, du sel et de l'huile d'olive. Dans le bas d'un couscoussier, faites revenir l'oignon coupé en lamelles un peu épaisses. Ajoutez les navets et leurs fanes, les pommes de terre coupées en dés. Ajoutez les feuilles de choux coupées en morceaux (de taille moyenne). Mélangez. Salez, poivrez. Ajoutez une cuillère à café de cumin et une demi-cuillère à café de cannelle. Couvrez d'eau. Laissez mijoter. Régalez les vôtres !



Vous rêvez d'éradiquer votre acné ? Passez vos feuilles de navets à la centrifugeuse, appliquez ce jus sur votre visage matin et soir. Renouvelez l'opération jusqu'à disparition des boutons. Le parfum n'est pas des plus séduisants, mais le résultat est là !



Riche en minéraux, en calcium et antioxydant puissant, le navet est utilisé des fleurs aux racines en phytothérapie. Le jus de navet peut ainsi, entre autres, **soulager d'un rhume, d'une bronchite ou d'une angine**.



TÉMOIGNAGE

Club des Fanes, "La petite cuisine de Nat"

Toute petite déjà, Natasha a appris à ne pas gaspiller. Passionnée de cuisine et amoureuse des bons produits, les fanes des légumes printaniers l'ont toujours émerveillée. Incapable de se résoudre à les jeter, cette "femme au foyer" s'est naturellement mise en quête de recettes permettant de les consommer. Après un premier essai concluant avec les fanes de radis, elle élargit ses expérimentations à toutes les fanes, feuilles et épluchures. En mal de conseils et d'informations sur Internet, Natasha a ouvert un blog dédié à ce sujet encore méconnu, blog qui lui vaut actuellement d'être suivie par une communauté de plus de 50 000 personnes. Aujourd'hui, après l'obtention d'un CAP cuisine, Natasha, anime des ateliers "anti-gaspi" et propose ses services en qualité de traiteur à domicile, non loin des monts Lyonnais.

Quelles fanes ont votre préférence ?

Sans hésitation aucune, les fanes de navets nouveaux avec lesquelles je réalise, entre autres, des samoussas ou des poêlées. En effet, ma cuisine prône la simplicité et le goût du vrai. Les fanes de betteraves se marient ainsi à merveille avec le porc et les pelures de courgettes métamorphosées en tempuras remportent tous les suffrages ! Quant aux épluchures de pommes de terre, transformées en chips légères, elles régalent toute la famille !

D'où viennent les fanes ?

Pour la majeure partie, je m'approvisionne sur un petit marché bio à Saint-Genis-Laval, car il va sans dire que, lorsqu'on cuisine fanes et épluchures, mieux vaut utiliser des produits issus de l'agriculture biologique (si elle est locale évidemment), émanant de petits producteurs. Ainsi, ces derniers ont pris l'habitude de me voir choisir les fanes autant que le légume et je pense que cela les amuse ! Fréquemment, il m'arrive de leur demander les surplus de fanes lorsque je dois établir de nouvelles recettes ou préparer mes ateliers, jusqu'à présent, ils me les offrent gracieusement.

Qu'apprend-on lors des ateliers de cuisine anti-gaspi ?

Ces ateliers de cuisine sont généralement plein de surprises pour qui n'a jamais cuisiné d'épluchures ! Les participantes ont beau se renseigner en amont, elles ne se doutent pas des multiples possibilités qu'elles recèlent ! Finalement, elles sont conquises par ces recettes faciles à réaliser, goûteuses et très peu onéreuses. Je leur apporte vraiment une nouvelle façon d'envisager la cuisine et de faire ses courses. Quant au goût, même les plus sceptiques se laissent convaincre sans difficulté par un pesto de fanes, une gelée de trognons de pommes ou un gâteau aux peaux de bananes.

Quels sont les avantages de la cuisine anti-gaspi ?

Tout d'abord consommer anti-gaspi, c'est faire des économies : quand on peut réaliser deux plats à partir d'un seul et même produit, c'est un repas économisé ! Ces gains répétés permettent de se faire plaisir plus souvent en se régalant de produits qui étaient jusqu'alors hors budget. La cuisine anti-gaspi permet également de manger plus sainement, car elle nous incite à cuisiner des produits frais et à consommer des parties de l'ingrédient encore plus riches en nutriments ! Enfin, cuisiner "zéro déchet", c'est réduire visiblement le volume de ses poubelles ! Cerise sur le gâteau, les recettes sont déclinables à l'infini. Tout est permis ou presque ! On peut oser, essayer, créer… Rien à perdre à expérimenter des recettes à partir d'un produit initialement destiné à la poubelle ! Voilà comment j'ai établi plusieurs recettes à base de feuilles de courgettes.

Natasha a à cœur de faire connaître au plus grand nombre les possibilités infinies qu'offrent les épluchures côté cuisine. On l'aura compris, l'anti-gaspi est bénéfique à notre santé, à notre planète mais également à notre porte-monnaie !

lapetitecuisinedenat.com



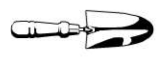


Mangez vos coquilles d'œufs ! Je vous l'accorde, dit comme cela, la suggestion peut paraître farfelue, néanmoins, si vous connaissiez les richesses contenues dans lesdites coquilles (calcium, magnésium, cuivre, fer, manganèse, soufre, zinc...), pour sûr, vous mangeriez ces compléments alimentaires hors pair. Leur composition est sensiblement la même que celle de nos dents et nos os, c'est dire !

Lavez vos coquilles d'œufs à l'eau chaude en prenant garde d'en conserver aussi la membrane car elle contient également nombre de nutriments essentiels. Faites bouillir vos coquilles pendant une dizaine de minutes afin d'éliminer toute bactérie avant de les moudre finement à l'aide d'un pilon, d'un moulin à café, d'un rouleau à pâtisserie ou d'un mixeur. La poudre doit être similaire à une farine, afin de faciliter sa digestion.

Saupoudrez l'équivalent de la pointe d'une cuillère à café de cette poudre immaculée dans votre café, dans votre soupe, dans votre jus, dans votre smoothie ou même dans votre bouteille d'eau !

En effet, pendant des siècles, on a fait bouillir des coquilles d'œufs dans le café pour se protéger de certaines maladies et réduire l'amertume du breuvage. Il est ainsi tout aussi efficace de placer quelques coquilles grossièrement cassées dans le café moulu de votre cafetière avant de le passer. Gageons que cette astuce fera parler les bavards !



Écrasez vos coquilles et placez-les au pied de vos plantations potagères et de vos fruitiers afin d'**éloigner les gastéropodes** et d'enrichir votre terreau.

Comme les anciens, suspendez de petits filets de coquilles d'œufs dans les arbres fruitiers afin d'éloigner les maladies des arbres et des fruits. N'utilisez, toutefois, que des coquilles d'œufs crus !

Les maladies développées par les pieds de tomates sont souvent dues à une carence en calcium. Remédiez à ce manque, en disposant sous vos plants quelques coquilles d'œufs afin de les renforcer.

Disposez vos restes de coquilles d'œufs stérilisées et séchées (10 minutes au four à 120 °C) dans vos **mangeoires à oiseaux**. Elles leur offriront santé et vitalité !



N'hésitez pas à fabriquer des **bougies-œufs**. Très faciles à réaliser, elles épateront à coup sûr vos invités. Ouvrez des œufs en les cassant près d'une extrémité. Ôtez blanc et jaune afin de les utiliser dans l'une de vos préparations culinaires. Disposez vos coquilles vides rincées à l'eau claire dans une boîte à œufs (ou à défaut, des coquetiers). Faites fondre cire d'abeille et

beurre de karité (voir p. 104) et versez le liquide aux deux tiers de vos coquilles. Si vous avez à votre portée des bougies qui ne se seraient pas entièrement consumées, recyclez-les ! Notez qu'en refroidissant la cire à tendance à rétrécir ! Coupez une petite longueur de mèche de coton pour chaque bougie. Attendez qu'une fine pellicule se forme sur le haut de la cire avant d'insérer vos mèches. Faites réchauffer le reste de cire et remplissez chaque coquille en prenant soin de laisser une petite mèche au sommet de chacune. Pensez à parfumer vos bougies avec de la cannelle en poudre, du gingembre…

Fabriquez un **efficace abrasif naturel,** idéal pour récurer poêles et casseroles délicates à nettoyer ! Broyez vos coquilles. Mélangez avec de l'eau et du savon de Marseille et utilisez une tawashi (éponge fabriquée à partir de tissus recyclés tissés ou de fil de coton crocheté). **Remplacez vos produits à récurer** par cette poudre en la conservant dans un bocal hermétique. Additionnée à du vinaigre blanc, elle fera **briller la vaisselle maculée de taches**.

Des coquilles et une tranche de citron, placées dans un filet déposé dans le tambour de la machine à laver **redonnent son éclat au linge blanc**.

Saupoudrez légèrement de poudre de coquilles d'œufs le contenu de la gamelle de votre chien pour renforcer ses os et sa dentition !



Les coquilles d'œufs sont d'une aide précieuse pour les personnes qui souffrent de maladies osseuses telle que l'ostéoporose ou d'une fracture. Profitez de ces atouts santé en broyant vos coquilles en une poudre très fine. Ajoutez 2 grammes de celle-ci à vos yaourts, fromages blancs, soupes ou smoothies afin de **renforcer vos os**.

Notez au passage que cette poudre peut également **diminuer remontées acides et brûlures d'estomac**.

Soulagez vos articulations en préparant une solution calmante, **riche en collagène et en acide hyaluronique**. Placez une coquille d'œuf écrasée au fond d'un bocal. Recouvrez-la de vinaigre de cidre. Fermez. Patientez 2 jours, le temps que la coquille se dissolve. Appliquez.

La membrane de l'œuf est également un **excellent pansement naturel** car elle est gorgée de substances antimicrobiennes. Elle peut ainsi réparer coupures superficielles, éraflures, petites peaux autour des ongles… Appliquez le côté humide de la membrane sur la plaie. Laissez sécher. Idem pour les boutons à vif et les points noirs !



Cassez un œuf en séparant le blanc du jaune. Écrasez finement la coquille dans un ramequin, fouettez cette poudre avec le blanc. Appliquez cette crème sur le visage et le cou. Parallèlemenet, utilisez le jaune pour recouvrir votre chevelure, afin qu'elle retrouve tout son éclat. Une fois le masque séché, rincez abondamment à l'eau claire. Arborez fièrement **peau douce et chevelure nourries en profondeur**.



Planter ses semis dans une douzaine de coquilles d'œufs évidés

Lorsque vous cuisinez vos œufs, essayez de briser la partie supérieure de la coquille afin d'en préserver la base, futur pot à semences. Exit les godets en plastique ! Pratiques, esthétiques écologiques, économiques et surtout biodégradables et nutritives, les coquilles d'œufs ont décidément tout pour plaire.



Le matériel

• 12 coquilles d'œufs • Du terreau
• Des graines de tomates, betteraves, poivrons, potirons, citrouilles, melons… • De l'eau

Rassemblez votre douzaine de graines. Fendez vos coquilles en prenant garde à laisser les bases intactes. Percez un petit trou de drainage au fond de chacune. Remplissez chaque petit pot organique de terreau. Semez une graine par coquille d'œuf. Déposez délicatement vos mini-pots dans la boîte à œufs en carton. Il ne vous reste plus qu'à assister à la germination. Une fois les semis grandis, déposez vos contenants biodégradables en pleine terre. La décomposition des coquilles apportera les nutriments (calcium et minéraux) nécessaires à la pousse de vos plants. À moins que vous ne vous serviez de vos œufs végétalisés posés dans des coquetiers pour embellir votre centre de table ?

N'hésitez pas à faire participer les enfants et, pourquoi pas, à offrir le fruit de leur labeur à leur institutrice ou instituteur !

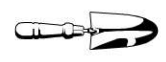






Mixez vos pelures en poudre (préalablement chauffées) pour la mélanger **à votre chapelure ou à votre farine**... Cette poudre d'oignons ne se substitue pas totalement à la farine, mais peut la remplacer en faible quantité (à hauteur de 1 à 5 %). Ses propriétés anti-inflammatoires augmenteraient la **teneur en antioxydants du pain ou de la pâte à pizza** et minimiseraient de fait la contraction de certaines maladies, comme l'a démontré une récente étude américaine *(Food Chemistry* d'Urszula Gawlik-Dziki *et al.)*.

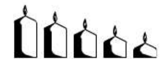
Comme en Turquie, utilisez vos peaux d'oignons pour parfumer une soupe ou un bouillon (dans ce cas, retirez-les en fin de cuisson). **Nutritives, riches en fibres et antimicrobiennes**, elles apporteront de nombreux nutriments à votre potage en plus de le rendre plus savoureux.



L'oignon peut repousser indéfiniment en intérieur ! Prenez une tige avec de longues racines. Plongez-les de moitié dans de l'eau, toute une nuit. Préparez un pot rempli de terreau, percé en son fond afin d'optimiser le drainage. Laissez le sommet de l'oignon dépasser de la terre. Quelques jours seulement après plantation, vous verrez apparaître de nouvelles tiges.



Pour **vous débarrasser d'une vilaine toux ou de vos crampes**, faites bouillir vos peaux d'oignons dans de l'eau. Sucrez avec du miel et buvez chaud ! Comptez 1 à 2 semaines pour voir vos crampes disparaitre.



À Pâques, colorez vos œufs grâce aux épluchures d'oignons, tradition couramment pratiquée en Russie et au Portugal au moment des festivités. Placez épluchures et œufs dans une casserole. Portez à ébullition pendant 20 minutes environ. Pour une couleur encore plus intense, laissez tremper vos épluchures d'oignons une nuit avant de vous lancer dans la teinture. Sortez vos œufs de l'eau. Placez-les dans un bocal en verre. Recouvrez-les du jus coloré filtré (sans pelures). Patientez 4 heures environ. Retirez vos œufs qui se sont fait une beauté !

Teignez votre linge ou de la laine. Dans une grande marmite, faites bouillir vos pelures (plus vous en mettrez, plus intense sera la couleur). Laissez mijoter à feu doux 10 minutes environ, en remuant légèrement. Laissez refroidir. Filtrez à l'aide de l'écumoire. Ajoutez le mordant, soit l'alun (50 grammes environ) que vous aurez préalablement dilué dans 100 millilitres d'eau chaude et que vous aurez laissé refroidir. Mélangez de nouveau pendant 15 minutes. Laissez refroidir. Patientez 1 heure environ selon la couleur souhaitée. Mélangez de temps à autre avec votre cuillère en bois. Rincez à l'eau tiède. Faites sécher en plein air, à l'abri du soleil.



S'offrir une coloration aux pelures d'oignons

Vous avez les cheveux bruns et rêvez de jolis reflets cuivrés sans avoir recours aux produits synthétiques et chimiques ? Il est une méthode infaillible pour colorer naturellement vos cheveux : la teinture aux pelures !



Le matériel

• Des pelures d'oignons biologiques (jaunes ou rouges selon la teinte souhaitée)
• De l'eau

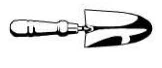
Versez 1 litre d'eau de source froide sur 4 poignées de pelures d'oignons. Portez à ébullition et laissez bouillir 5 minutes environ. Posez un couvercle sur votre préparation et laissez infuser hors du feu jusqu'à refroidissement. Filtrez et utilisez comme dernière eau de rinçage après chacun de vos shampoings.

Votre chevelure va non seulement prendre une teinte marron chaude, mais sa repousse s'en trouvera accélérée !





Utilisez vos noyaux d'olives, placés dans un sachet de thé en mousseline pour réaliser un bon fumet ou bouillon.



Amusez-vous à **faire germer vos noyaux d'olives** ! Ouvrez-les afin de récupérer les fèves qu'ils contiennent. Plantez-les dans des pots emplis de terreau et de sable. Placez-les dans un endroit lumineux et près d'une source de chaleur. Arrosez régulièrement. Attendez que la plantule sorte. Attention, toutefois, n'utilisez pas les olives conservées dans de la saumure, elles ne peuvent pas germer !



Pour **adoucir votre peau**, mixez vos noyaux (à l'aide d'un marteau ou d'un moulin) en poudre fine que vous utiliserez en gommage, incorporés à une huile végétale et du miel ou à votre savon.



Saviez-vous qu'en Espagne et en Italie, les noyaux d'olives servent de pellets ? Aussi surprenant que ce soit, ils possèdent une capacité chauffante supérieure au fuel ! N'hésitez donc pas à stocker et à jeter dans l'âtre de votre cheminée ou dans votre poêle à bois vos noyaux collectés, en période de grand froid !



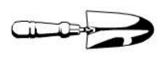
Séchée et réduite en poudre, l'écorce d'orange rehausse le goût de nos gâteaux, poissons et même vinaigrettes !

Préparez des écorces confites. Coupez en lamelles fines vos peaux d'orange après avoir retiré proprement les quartiers de chair. Blanchissez-les 10 minutes environ dans de l'eau bouillante et égouttez. Préparez un sirop en portant à ébullition 225 grammes d'eau et

225 grammes de sucre. Versez-le sur les écorces et laissez macérer une nuit entière. Séparez écorces et liquide et reportez le sirop à ébullition. Reversez le sirop sur les lamelles de peaux d'orange et laissez macérer 2 jours. Recommencez une dernière fois. Enfermez écorces et sirop dans un bocal. Le jour J, égouttez les bâtonnets confits. Laissez sécher une nuit. Roulez les lamelles dans 200 grammes de sucre ou, pour des orangettes, trempez-les dans du chocolat noir à 70 % fondu. Laissez prendre. À offrir ou à déguster en toute impunité ! Lors de cette préparation, pensez à récupérer le sirop obtenu pour aromatiser vos boissons fraîches.

Préparez de la **confiture aux écorces d'oranges**, la fameuse marmelade d'outre-Manche ! Taillez vos écorces (environ 500 grammes pour 3 pots de confiture !) en lamelles fines et la chair en morceaux pas trop gros. Réservez-les pépins dans une boule à thé (ou un fin sachet de gaze). Faites bouillir l'ensemble dans 1,5 litre d'eau de source. Couvrez et laissez cuire à feu très doux 2 h 30 durant. Récupérez les pépins en fin de cuisson. Laissez reposer jusqu'au lendemain. Ajoutez 1 kilo de sucre non raffiné et le jus d'un citron jaune. Toujours à feu doux, laissez cuire pendant une vingtaine de minutes. Retirez du feu quand le mélange prend une couleur mordorée et que les lamelles sont translucides. Empotez et retournez les pots, tête à l'envers, pour les stériliser. Patientez une huitaine de jours avant de déguster sur une tranche de pain toastée. *So British* à l'heure du thé !

Pensez également à réaliser un **vin d'orange** en mixant vos écorces en poudre et en les mélangeant à une bouteille de vin rouge additionné de 50 grammes de sucre de canne. Laissez mariner le tout une quinzaine de jours. Filtrez. Embouteillez. Dégustez.



En intérieur comme en extérieur, empêchez les chats de grignoter vos plantes en disposant quelques écorces à proximité de celles-ci ! Éloignez pucerons et gastéropodes en faisant macérer quelques poignées d'écorces dans 1 litre d'eau chaude, 10 minutes. Une fois le liquide refroidi, vaporisez allègrement.



Riche en vitamines et en antioxydants, l'écorce d'orange regorge d'atouts beauté, notamment grâce à l'acide citrique qu'elle contient qui **exfolie et illumine la peau** mais traite également efficacement **les problèmes d'acné et de pores obstrués en éliminant l'excès de sébum.** En poudre grossière mélangée à un peu d'eau, appliquez sur les zones à traiter.

Testez aussi le masque peeling et peps pour une peau satinée et régénérée : retirez les écorces de 3 oranges. Placez-les au soleil ou dans une assiette posée sur un radiateur afin de les faire sécher. Mixez-les à grande vitesse pour une poudre fine. Mélangez à 2 cuillères à café de yaourt ou crème fraîche et une cuillère de miel. Appliquez sur votre visage et votre cou. Effectuez des mouvements en cercle afin de nettoyer votre peau en profondeur. Laissez poser ce masque à l'odeur sensationnelle une dizaine de minutes. Rincez à l'eau claire.

Une infusion d'écorces d'orange utilisée en eau de rinçage après votre shampoing, apportera **brillance à vos cheveux**. Pour de jolis reflets dorés, **fabriquez votre lotion** : plongez 4 clous de girofle, une cuillère à café de thé, une cuillère à soupe de thym ainsi qu'une écorce

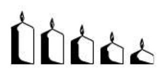
d'orange séchée dans un litre d'eau. Faites bouillir 5 minutes environ. Filtrez. Appliquez sans rincer après votre shampoing. Laissez vos cheveux sécher à l'air libre.

Parfumez **votre déodorant et vos savons** maison de zestes d'orange pour un effet tonique. Frottez régulièrement l'intérieur d'une peau d'orange contre **vos dents pour les voir blanchir**.



Il est fréquent d'utiliser la pulpe et le jus d'orange aux dépens de l'écorce dont nous ignorons les immenses propriétés médicinales ! **L'hespéridine qu'elle contient** (20 % de plus dans l'écorce que dans la chair) permet de **réduire le taux de cholestérol** dans le sang tandis que **la pectine** (présente également dans sa peau !) **facilite la digestion et chouchoute notre flore bactérienne**.

Quant aux vitamines (dont la teneur est nettement plus élevée dans l'écorce), elles **renforcent notre système immunitaire** ! Préparez-vous donc régulièrement des infusions à base de zestes d'orange pour booster votre organisme et éliminer vos mauvaises graisses !



Parfumez vos produits ménagers naturels (à base de vinaigre blanc) de vos zestes d'orange pour une odeur nettement plus agréable et une efficacité prouvée ! Tandis que le vinaigre blanc désinfecte les surfaces, l'acide citrique que renferme l'écorce d'orange a la réputation de **dissoudre la graisse et d'éliminer le calcaire et les bactéries**. Ainsi, faites tremper vos verres tachés dans une eau chaude infusée d'écorces d'orange. Nettoyez également votre micro-onde sans effort en disposant quelques écorces dans un bol d'eau chauffée à puissance maximale durant 5 minutes. Passez enfin une éponge mouillée à l'intérieur de ceui-ci afin de parfaire son nettoyage.

Parfumez votre intérieur avec un pot-pourri. Pelez vos fruits en ôtant seulement la pellicule blanche qui les protège. Découpez vos écorces en lanières. Disposez-les sur un papier cuisson sur la plaque de votre four, préchauffé à 100 °C. Laissez sécher 1 heure et demie. Les écorces doivent se briser une fois sorties du four. Glissez-les accompagnées de quelques clous de girofle, feuilles de thé, brins de lavande séchés dans un sachet de tissu, placé dans votre penderie ou votre tiroir. Vous éloignerez par la même occasion toute mite. Ce parfum étant idéal pour ôter les mauvaises odeurs, disposez quelques écorces sur vos semelles ou dans vos chaussures et laissez agir jusqu'au lendemain.

Allumez votre feu avec plus de facilité. Faites sécher vos écorces d'orange une nuit durant. Glissez quelques-unes d'entre elles dans l'âtre de votre poêle ou cheminée. Inflammables, les huiles que contiennent les peaux d'orange déclencheront et prolongeront l'état de combustion en plus de dégager un agréable parfum dans toute la maison.





Façonner une bougie de massage parfumée

La fabrication de bougies parfumées fait partie des très bénéfiques rituels traditionnels. Elles peuvent notamment, soulager les maux de tête et migraines et favoriser le sommeil.



Le matériel

• 2 moitiés d'orange • 40 grammes de cire d'abeille – la préférer jaune non désodorisée et non purifiée (de mimosa, de riz ou de soja).
• 40 grammes d'huile végétale bio (de tournesol d'olive, d'amande douce, d'abricot, de jojoba, de sésame, de germe de blé, d'argan, de chanvre, de noisette...) • 120 grammes de beurre de karité bio (de noix de coco, de mangue ou de cacao) • Une mèche de coton
• Poudre d'écorce d'orange

Expulsez la chair du fruit afin d'obtenir deux jolies moitiés d'orange vidées. Faites fondre la cire d'abeille au bain-marie et ajoutez votre beurre de karité, puis votre huile végétale. Remuez à l'aide d'une cuillère en bois. Lorsque l'ensemble des ingrédients est fondu (le liquide doit être transparent), ôtez votre bol du bain-marie. Mixez très finement votre écorce d'orange. Ajoutez votre poudre parfumée au mélange liquide. Profitez de la consistance de votre préparation pour la verser dans les moitiés d'orange vidées, en prenant soin de ne pas en mettre à côté. Disposez votre mèche de coton au centre et au fond de votre contenant, utilisez une goutte de cire pour la faire tenir droite (si nécessaire, maintenez-la avec des crayons à papier). Laissez patiemment la bougie prendre à l'air libre. Une fois figée, allumez-la et faites couler son huile chaude naturelle au creux de votre main pour débuter le massage.

Éteinte, cette bougie se transforme également en beurre de massage tiède, parfumé et relaxant.





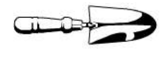


Pain

À part le donner aux poules sur un mur, que faire de son pain dur ? De la chapelure, des croûtons, du pain perdu, de la farce ou du pudding !

Vous trouvez que ces recettes manquent d'exotisme, dans ce cas, réalisez de délicieux **Semmelknödel**, spécialité autrichienne, à partir de vos morceaux de pain rassis. Préparez l'équivalent d'une baguette rassie, soit environ 200 à 250 grammes de pain, de la farine, 2 œufs battus, 1 oignon, du persil, une pincée de sel, de poivre et de muscade et 200 millilitres de lait (végétal si vous préférez). Coupez le pain en morceaux grossiers. Faites chauffer le lait à feu doux et déversez-le sur le pain rassis. Patientez jusqu'à complète absorption du liquide. Émincez l'oignon. Ciselez le persil. Égouttez les morceaux de pain imbibés de lait pour les mélanger aux autres ingrédients. Rassemblez votre pâte (qui doit se tenir, si ce n'était pas le cas, ajoutez un peu de farine afin de l'épaissir). Formez des boulettes. Portez de l'eau à ébullition. Pochez vos knödel durant une vingtaine de minutes. Pour parfaire la recette, accompagnez-les de saucisses (végétales ?) !

Et les boissons de pain, vous connaissez ? Le kvas, boisson russe, le Brottrunk ou moût-de-pain, autre boisson fermentée légèrement acidulée, réalisée à partir de pain noir de seigle et d'eau de source, le miget ou migé, boisson rafraîchissante du Centre-Ouest de la France, élaborée à partir de pain, de vin rouge (ou de lait, pour les enfants) et de sucre.



Si vous avez la chance d'avoir un petit extérieur, ne serait-ce qu'un balcon, donnez vos restes de pain aux oiseaux qui se feront une joie de les picorer ! Poules, lapins... nombreux sont les animaux qui raffolent du pain rassis, régalez-les !



Vous avez veillé et vous constatez avec effroi que vos traits sont creusés et que vos yeux arborent de vilaines poches ? Imbibez des restes de mie de pain de lait frais entier. Plaquez-les sur vos cernes. Patientez. Rincez à l'eau claire. Séchez. Blanche-Neige n'aura plus qu'à bien se tenir !

TÉMOIGNAGE

La bière Pain béni "Babylone"

Rob, directeur de l'entreprise bruxelloise Coduco, bioingénieur de formation, qui consacre ses recherches au domaine de la consommation durable, a soufflé à l'oreille de deux jeunes brasseurs, Olivier et Sébastien, l'idée d'élaborer une bière à partir de pain recyclé. Lancée en février 2015, la bière* Babylone *a fait l'effet d'une bombe dans le milieu brassicole ! Ainsi, une demi-tonne de pain blanc et de pain gris invendus (élaborés à partir de farine de froment) arrive en camionnette à l'*Atelier Groot Eiland*, situé à Molenbeek Saint-Jean, en Belgique, est réduite en farine pour donner naissance à 4 000 litres de breuvage. Chaque bouteille de bière (33 cl) contenant l'équivalent d'une tranche et demie de vieux pain ! Le* Brussels Beer Project *remet, ainsi, au goût du jour une méthode de brasserie ancestrale.

Comment est né le Beer project ?

J'ai fait l'amer constat que le gaspillage de pain était colossal à Bruxelles, autant chez les particuliers que dans les grandes surfaces. Or, je savais que le pain pouvait se substituer à l'orge et être utilisé comme base de fermentation. Après quelques recherches, j'ai découvert que le kvas, boisson alcoolisée extrêmement populaire dans les pays baltes utilisait ce même procédé et ce n'est pas tout ! Le projet trouve son inspiration dans l'une des plus anciennes civilisations de l'histoire : Babylone (d'où son nom !). En effet, il y a 7 000 ans de cela, la civilisation mésopotamienne consommait quotidiennement du pain fermenté, ancêtre de la recette de notre bière moderne. Pour élaborer les premiers essais, je me suis mis en quête d'un brasseur, Sébastien. Essais qui nous ont valu quelques coups de marteaux et de mixeur, mais le jeu en valait la chandelle ! Après un an et demi de tests et prototypages, Antoine, responsable Recherche & Développement du Beer Project *est parvenu à mettre au point LA recette alliant du pain résiduel, les meilleurs malts et de nouvelles variétés de houblon.*

De quel soutien avez-vous bénéficié ?

*Pour développer et produire cette bière à nulle autre pareille, différents partenaires ont rejoint le projet, parmi lesquels l'une des plus grandes chaînes de supermarchés en Belgique : Delhaize, qui cuit son pain sur place, nous fournit chaque jour son pain frais invendu et redistribue la bière dans ses rayons. L'*Atelier Groot Eiland*, qui œuvre à la réinsertion de personnes précarisées (candidats réfugiés politiques ou encore personnes invalides) se charge de récupérer, chaque matin, le pain provenant des invendus de la veille. Le pain est alors transformé en farine après avoir été tranché en lamelles, puis chauffé à 90 °C, mixé et mis sous vide. Pour l'heure, cette activité crée un plein-temps occupé par plusieurs personnes. Le projet a également bénéficié du soutien de Bruxelles Environnement et de l'aide fédérale du développement durable.*

Qu'est-ce qui fait la particularité de la distillerie Brusssels Beer Project ?

Olivier et Sébastien qui en sont à l'origine se sont fixé pour objectif de créer une brasserie collaborative, au cœur de Bruxelles. Brasserie qui fonctionne sur un système de financement participatif des nouvelles bières. Ainsi, chaque crowdfunder qui décide de s'investir dans le lancement d'un nouveau produit, reçoit une dizaine de bières en échange de son soutien !

Quel a été le moteur du projet Babylone ?

Le projet Babylone *entend transformer un problème environnemental de société en ressource ! L'idée est de réutiliser un consommable destiné à être jeté afin de le transformer en matière première, et ainsi, d'élaborer, un nouveau produit de grande qualité. Le succès est au rendez-vous puisque les amateurs de bière des quatre coins du globe ont cherché à goûter cette bière tout à fait originale ! Et ils ne s'y sont pas trompés car la farine issue du pain invendu lui confère des arômes légèrement toastés, ainsi qu'une franche amertume.*

Alors que l'équipe prévoyait de produire cinq tonnes de farine pour élaborer quelque 100 000 bouteilles par an, Le* Brussels Beer Project *prévoit de transformer 10 tonnes de farine pour une production supérieure à 200 000 bouteilles annuelles. Si le cœur vous en dit, pourquoi à votre tour, ne pas refaire le monde autour d'une bonne bière ?

www.beerproject.be





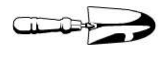
Pastèque

Débarrassée de sa fine pellicule extérieure et mise à mariner dans du vinaigre, avec du sucre et des aromates, la peau de pastèque s'avère être un **succulent condiment** pour accompagner les volailles et rôtis. Nos amis du continent nord-américain l'ont bien compris et en ont fait une spécialité !

Cuite à l'eau, l'écorce de couleur vert foncé devient translucide et prend le goût du concombre, qui l'eût cru ?

En Chine perdure une autre recette tout à fait originale qui consiste à **frire des morceaux de pastèque**. Coupez des tronçons en laissant la peau de la pastèque. Préparez une pâte avec les blancs de 2 œufs, 100 grammes de fécule de pomme de terre et de l'eau. Plongez et enrobez totalement les cubes de fruit dans la pâte avant de les frire à la poêle. Saupoudrez de sucre non raffiné.

Marinez votre viande avec une écorce de pastèque. La tendreté de celle-ci aura de quoi épater vos convives !



Plantez vos graines de pastèque afin de les faire germer. Surtout, pensez à les arroser régulièrement et à les placer dans un endroit ensoleillé près d'une source de chaleur !



Mixez en jus vos peaux de pastèque, notamment, la partie blanche et les pépins. Mélangez à deux cuillères à café de yaourt et 2 cuillères de farine. Appliquez une vingtaine de minutes sur un visage parfaitement nettoyé. Ce **masque anti-boutons** et points noirs qui resserre les pores est un petit miracle !



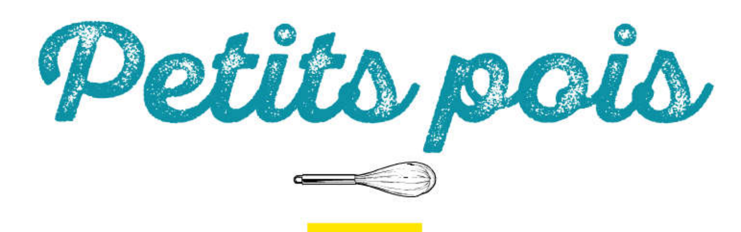
Gorgée d'**eau, d'oligo-éléments, d'antioxydants puissants et également riche en vitamines, bêta-carotène et minéraux**, la pastèque est un sérieux atout santé ! Ainsi malheur à qui se débarrasse des pépins qu'elle contient, car ils ont le pouvoir d'élargir les vaisseaux sanguins et diminuer la pression artérielle.

Bouillis et écrasés, comme leurs cousins les pépins de papaye (couramment utilisées en Afrique), les pépins de pastèque permettent de **se débarrasser de parasites intestinaux**.

Ne vous séparez pas non plus de l'écorce qui, grâce à la citrulline (un acide aminé extrêmement réputé, plus contenu dans l'écorce que dans la chair), permet d'**atténuer courbatures, crampes et troubles musculaires en tous genres**, notamment chez les personnes âgées.

De fait, préparez-vous un jus de pastèque seulement avec la peau (conservez surtout la partie blanche qui concentre la fameuse citrulline) et les pépins ! Utilisées fraîches, en infusion, les graines de pastèque ont un **pouvoir diurétique et nettoient naturellement les voies urinaires**.

Utiles pour **augmenter nos capacités de mémoire, de concentration**, elles peuvent être avalées telles quelles, en guise d'encas ! En Israël, on les grille et les consomme sur le pouce comme des cacahuètes. Et si l'Occident en prenait de la graine ?



Les cosses des petits pois aromatisent merveilleusement les bouillons et agrémentent veloutés, crèmes et purées. Taillez vos cosses en morceaux après les avoir lavées. Faites-les revenir dans un fond d'huile avec ail haché et oignon. Ajoutez herbes ou épices selon votre goût. Dégustez !



Utilisez le vert pour préparer une tartinade, une tarte, une quiche ou un potage, en le faisant revenir à la poêle dans un peu d'huile d'olive. Bien lavé, il peut également vous servir de contenant. Plongez vos feuilles vertes dans une eau bouillante 5 minutes environ. Plongez-les ensuite quelques minutes dans une eau bien froide pour fixer la chlorophylle. Posez-les sur un torchon bien propre. Séchez-les. Au centre d'une feuille, placez un filet de poisson assaisonné et additionné d'un zeste de citron. Enrubannez ainsi votre filet sur toute sa longueur. Arrosez d'un peu d'huile d'olive. Passez au four une quinzaine de minutes. En voilà de belles **papillotes !**

Faites frire vos radicelles de poireaux (très bien lavées et plongées dans du vinaigre ou du bicarbonate de soude alimentaire) afin de les parsemer sur vos veloutés, salades...



Faites pousser un nouveau poireau à partir des racines de l'ancien, en plantant tout simplement la base dans un fond d'eau. Changez celle-ci régulièrement pour le voir pousser à l'infini !





Vous souhaitez vous débarrasser une fois pour toutes de vos **problèmes d'acné** ? Préparez-vous un **masque au vert de poireau et au lait** ! Mixez en jus 2 poireaux avec leurs feuilles (parties claires et foncées). Ajoutez du lait et quelques gouttes de jus de citron. Appliquez ce mélange chaque soir sur votre visage avant le coucher. Après seulement quelques jours, vos boutons auront séché, vos pores seront refermés et votre teint sera illuminé. Le bouillon de vert de poireaux est, de plus, excellent pour éclaircir le teint. En effet, ses vitamines et carotènes protègent l'épiderme !

Pour des **cheveux éclatants et brillants**, appliquez régulièrement une décoction de vert de poireau. Faites bouillir une poignée de feuilles coupées en tronçons dans un litre d'eau. Filtrez. Utilisez-la comme eau de rinçage après votre shampoing. Cette décoction donnera également de jolis reflets aux cheveux châtains !



Si vous êtes enroués, buvez du bouillon de vert de poireau. Riche en soufre, il **favorise l'expectoration et adoucit la voix**.

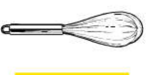
La peau de poireau peut également **soulager les piqûres d'insectes**. Pour calmer la douleur, coupez une feuille et appliquez le jus directement sur la partie à soulager !



Fabriquez du papier à partir de feuilles de poireau ! Née en Chine, la méthode séculaire nécessite des plantes fibreuses (outre le poireau, on peut recourir aux feuilles de chou rouge, de rhubarbe, pelures d'oignons, feuilles de laitue, fanes de carottes...) de l'eau, de la soude liquide, un fait-tout en émail, deux cadres de bois de même taille sur l'un desquels est fixé un tamis, un mixeur, un pilon, des étoffes type gaze, une éponge et une presse (ou à défaut, deux planches de bois solides). Faites cuire vos feuilles de poireau morcelées dans un fait-tout rempli d'eau pendant 2 heures (la soude éliminant la pulpe des végétaux et conservant uniquement la fibre). Ajoutez une dose de lessive de soude. Remuez de temps en temps pour une cuisson homogène. Mixez ensuite les végétaux pour obtenir une pâte à papier (plus ils seront mixés, plus fin sera le grain du papier). Rincez abondamment la pâte à papier obtenue à travers une passoire fine ou recouverte de gaze. Versez-la ensuite dans un bac rempli d'eau suffisamment grand pour y accueillir vos cadres. Mélangez avec une cuillère en bois juste avant d'introduire vos cadres et tamis superposés. Remontez tout doucement les deux cadres hors de l'eau en les gardant à niveau afin que la pâte se répartisse harmonieusement sur le tamis. Sortez le tamis du bac et laissez-le s'égoutter. Enlevez délicatement du dessous et retournez le tamis sur un tissu absorbant. Tapotez le dos avec l'éponge afin de décoller délicatement la feuille de papier. Le second cadre retiré, recouvrez la feuille de tissu et mettez sous presse ou sous des poids. Patientez une semaine, en remplaçant chaque jour le tissu mouillé par un linge sec. Le séchage peut être accéléré au soleil, devant un radiateur ou par un sèche-cheveux, mais la feuille risque alors de gondoler.







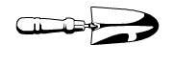
Les arêtes renfermant quantité d'iode et de calcium, il est, de fait, avantageux de les employer en cuisine, notamment lors de la préparation de sauces et de bouillons. Concassez-les et plongez-les dans votre eau afin de réaliser le plus délicieux des fumets.

Sachez que vous avez la possibilité de congeler vos arêtes et votre fumet.

Il est, de surcroît, tout à fait envisageable de **frire les arêtes** de poissons pour en agrémenter un velouté ou une tartine de rillettes !

La peau de poisson en plus d'être esthétique est également délicieuse grillée. Placez-la ainsi sur du papier cuisson écologique, entre deux plaques du four pour une tuile croustillante à souhait ! Réalisez-en également des chips en la découpant à l'aide d'un couteau. Faites revenir dans un trait d'huile d'olive.

Quant aux têtes, saviez-vous que vous pouviez en faire une très bonne soupe ? N'hésitez pas à en demander à votre poissonnier qui sera enchanté de s'en séparer ! Pour réaliser une soupe, faites-les revenir dans un trait d'huile d'olive (et éventuellement de cognac !) jusqu'à ce qu'elles changent de couleur. Ajoutez 1 litre d'eau, les herbes aromatiques de votre choix, oignon, ail, coulis de tomate. Laissez cuire à feu vif une dizaine de minutes. Écrasez quelque peu vos têtes à l'aide d'un pilon afin d'en accentuer le goût. Ajoutez votre filet de poisson sans arête et laissez frémir une dizaine de minutes. Ôtez votre filet, réservez votre bouquet garni. Mixez le reste, têtes comprises. Filtrez à l'aide d'un chinois. Servez votre soupe agrémentée de morceaux de filet.



Pourquoi ne pas broyer vos arêtes afin d'**enrichir la terre de votre jardin** ? Les jardineries commercialisent de la poudre d'os marine, fabriquez donc la vôtre à partir d'engrais organique riche en phosphore !



TÉMOIGNAGE

Quand le cuir fait peau (de poisson) neuve "Femer"

Né au VIIIe siècle au Japon, importé d'Inde par les Anglais, adoré par la marquise de Pompadour, Jeanne Antoinette Poisson, de son vrai nom, qui "ne passait pas une semaine sans acheter un petit objet en cuir de poisson au maître gainier du roi Louis XV, Jean-Claude Galuchat à qui l'on doit le nom de cette précieuse matière". Puis oublié et réhabilité grâce à l'Art déco, le cuir de poisson fait à nouveau des vagues dans l'univers de la maroquinerie. Il n'en fallait pas plus à Marielle, fille de marin aquitain, fraîchement diplômée en master droit de l'environnement industriel et en master gestion des littoraux et des mers et à Monique (sa maman), présidente d'une association de femmes de marins résidant sur le Bassin d'Arcachon, pour créer Femer, une peausserie de peau marine nouvelle génération. En effet, la start-up, 100 % écoresponsable, valorise et transforme en économie circulaire, les peaux de poissons, résidus de la filière alimentaire marine en matière noble : le cuir.

Quelles vertus présente le cuir de poisson ?

Le cuir de poisson a pour particularité une extrême robustesse. Il est l'un des plus résistants au monde ! Sa texture souple est facile à travailler, sans parler de ces grains uniques, de son élasticité optimale et de son imperméabilité à toute épreuve qui en font un matériau haut de gamme.

Où vous procurez-vous la matière première ?

Privilégiant les circuits courts, je travaille avec les mareyeurs, pisciculteurs et poissonniers d'Aquitaine qui me fournissent (certains gracieusement) la matière première. Ainsi, je ne traite ni tilapia ni galuchat (cuir de raie ou de requin) mais seulement des poissons pêchés localement : truites, lottes, turbots, soles, émissoles, bars, juliennes, esturgeons, silures, mulets, saumons…

Vous vous êtes inspirées du savoir-faire finlandais pour créer Femer ?

Intriguées par ce savoir-faire ancestral, ma mère et moi sommes allées nous initier à cet art qui demande gestes augustes et précis auprès de Lapons. S'en sont suivis de nombreux essais car dompter les peaux n'est pas chose aisée. Après avoir effectué une multitude de tests depuis notre garage, nous avons investi une cabane ostréicole du port de la Test-de-Buch, en guise d'atelier. Parallèlement à cela, nous avons ouvert un bureau au sein d'un espace de co-working, à Bordeaux.

Quelles sont les étapes de transformation ?

La première étape consiste à écharner le poisson afin de retirer tout résidu de chair et d'écailles. Vient ensuite l'étape du tannage végétal (exempt de produits chimiques !) qui consiste à laisser macérer une dizaine de jours environ les peaux avec du broyat de mimosa, matière qui prolifère dans la forêt qui jouxte la dune du Pyla. Cette méthode séculaire présente de nombreux avantages, car le cuir de poisson ainsi teint est non odorant, hypoallergénique et résistant aux UV. Une fois tannées, nous assouplissons manuellement nos peaux à l'aide d'un métier ou d'un laminoir, puis d'une presse. Ultime étape de préparation des peaux : la pigmentation "à l'ancienne". Ce procédé, appelé "la peluche", permet de teinter uniquement la partie du dessus de la peau à l'aide d'une brosse pour un effet patiné, tout en laissant "brute", la partie qui sera en contact direct avec la peau.

En quoi Femer est-elle une activité écoresponsable ?

Parce qu'elle valorise une matière précieuse qui s'entasse chaque jour et dont on ne sait que faire, process d'autant plus important qu'une norme imposant le "zéro déchet" aux pêcheurs européens est en cours de réflexion à Bruxelles ! L'idée a été de mettre en place une filière sur le modèle de l'économie circulaire et de redonner, ainsi, ses lettres de noblesse à un savoir-faire tombé dans l'oubli.

Sacs à main, portefeuilles, paires de baskets, intérieurs de bateaux… les créations en peaux de poisson n'ont pour limites que l'imagination. Pour l'heure, Marielle s'apprête à lancer sa première collection de derbies en cuir de poissons. Pourquoi des derbies ? Parce que ce modèle présente un minimum de couture et que de fait, bien qu'il soit intégralement made in France" celui-ci arborera un style et une qualité à un prix relativement accessible.

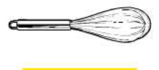
www.femer.fr







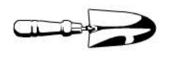
Pomme



Pour faire **le plein de fibres et d'antioxydants**, rien de tel que de croquer le fruit sans le peler (en effet, la peau est 2 à 6 fois plus riche que la chair !). Sachez que mixées, la pomme et sa peau perdent de leur pouvoir **antioxydant** ! Fabriquez votre **sirop de pomme** en plaçant pelures et trognons dans une casserole avec 150 grammes de sucre non raffiné. Recouvrez de 500 millilitres d'eau. Portez à ébullition. Laissez cuire 20 minutes à feu fort. Retirez et laissez macérer 4 heures environ. Filtrez. Versez dans une seconde casserole. Ajoutez de nouveau 150 grammes de sucre. Portez une nouvelle fois à ébullition. Laissez réduire gentiment 20 minutes jusqu'à obtention d'un sirop. Embouteillez.

Transformez vos pelures en **chips croustillantes** ! Répartissez-les sur un papier cuisson écologique, saupoudrez de cannelle et de sucre. Enfournez 20 min à 150 °C. Le tour est joué !

La pectine, contenue dans les pépins, les trognons et même les pelures étant un gélifiant naturel, il est facile d'en réaliser **une gelée** ! Placez vos pommes coupées, avec trognons et peaux (2 kilos environ) dans une casserole d'eau additionnée d'un jus de citron (5 centilitres environ). Portez à ébullition et laissez cuire gentiment 45 minutes environ. Filtrez. Remettez le liquide sur le feu, en ajoutant le sucre à la préparation (1 kilo et demi). Laissez cuire de nouveau à petits bouillons pendant une heure et demie. Achevez la cuisson en portant à ébullition 15 minutes. Laissez refroidir. Empotez.



Pour germer, le pépin de pomme a besoin de subir le froid humide (conditions hivernales). De fait, laissez sécher vos pépins pendant un mois avant de les installer pour 3 mois au réfrigérateur sur un linge régulièrement humidifié. Une fois germés, placez-les dans un pot de terreau près d'une source de lumière. Arrosez fréquemment pour les voir se développer.



Profitez des vitamines et acides de fruits contenus dans la peau pour vous fabriquer **un masque revitalisant** ! Mixez-les afin d'obtenir une pâte. Ajoutez au mélange, un peu de jus de citron et une cuillère de miel. Appliquez sur l'ensemble du visage et du cou. Laissez poser une quinzaine de minutes. Rincez à l'eau claire.



Faites sécher vos pelures de pommes et réservez-les en bocal pour vous concocter des **infusions digestives** en période hivernale (également idéales en cas de constipation). La tisane de pelures de pommes séchées est aussi reconnue pour **favoriser le sommeil**. Buvez-en une grande tasse avant de vous coucher ! Quelques pelures de pomme peuvent sucrer et parfumer naturellement vos tisanes d'herbes au goût parfois amer.

TÉMOIGNAGE

Chapeau melon et cuir de fruit "Fwee"

En France, près de 45 % des fruits produits finissent à la poubelle, soit 400 000 tonnes de fruits en surplus agricoles ! Forte de ce honteux constat et après avoir effectué quelques voyages au Moyen-Orient et avoir travaillé dans l'humanitaire, Soizig, bien décidée à limiter le gaspillage importe une recette très appréciée au Liban, la recette du cuir de fruit, qui consiste à transformer des fruits en délicieuses friandises. La technique de conservation est millénaire, encore fallait-il avoir l'idée de la remettre au goût du jour pour lutter contre la problématique moderne du gaspillage alimentaire. Voici comment Fwee a vu le jour en région lyonnaise par un matin de juin 2015.

Comment élabore-t-on du cuir de fruit ?

Faire du cuir de fruit est un jeu d'enfants ! La technique ne nécessite que peu d'ustensiles puisqu'il n'était besoin à l'origine que d'un presse-purée, d'un drap propre et de soleil ! Aujourd'hui, il s'agit de réduire les fruits en purée avant de déshydrater cette purée à l'aide d'un déshydrateur ou d'un four traditionnel. La friandise obtenue, découpée en lanières et éventuellement roulée a l'aspect de cuir (d'où son nom !) et se conserve ainsi comme un fruit sec, à l'abri de l'air et de la lumière. Précisons que le produit fini, exempt de sucre et sans colorant est hyperconcentré en fruit car le procédé de transformation ôte 85 % de l'eau contenue dans le fruit d'origine. Pour 1 kilo de Fwee*, comptez tout de même 9 kilos de fruits frais ! Autre précision, pommes et poires nécessitent un temps de cuisson afin de libérer la pectine qu'elles contiennent, nécessaire à la gélification naturelle, tandis qu'abricots, kiwis et prunes peuvent être réduits en purée et déshydratés sans cuisson préalable.*

Quels sont les avantages du produit fini ?

Le zéro gaspi ! J'achète, en effet, directement les fruits qui n'ont pas trouvé d'acheteurs auprès de cinq producteurs fruitiers de la Drôme provençale. Ces pommes, poires, pêches, abricots, cerises et fraises cultivés en agriculture biologique ou en agriculture raisonnée sont, en réalité ceux qui ne peuvent être expédiés car trop mûrs. Une aubaine pour qui élabore du cuir de fruit, car ces disqualifiés gorgés de soleil sont évidemment les plus goûteux ! À l'origine, le cuir de fruit était un mode de conservation qui permettait aux plus démunis de transformer leur récolte en un produit consommable toute l'année. En effet, on estime à 9 à 12 mois, la durée de vie d'un cuir de fruit mis sous vide et restant à l'air libre et illimitée si placé au congélateur. Enfin, ces encas nomades simples et délicieux semblent parfaitement appropriés à nos modes de vie actuels. Lors de la déshydratation, les fruits deviennent cinq à six fois plus caloriques, ils sont donc, à n'en pas douter, une alternative saine, énergétique et pratique pour le goûter des enfants et conviennent particulièrement aux sportifs. Riches en fibres, ils favorisent également le transit intestinal et sont particulièrement appréciés des personnes à l'intestin paresseux !

Comment sont distribués les produits** Fwee **?

Via le site marchand internet, la boutique lyonnaise Le moulin à salade, La ruche qui dit oui*… Quelques restaurateurs sont également intéressés par le cuir de fruit afin d'en agrémenter certains plats ou desserts.*

Des projets ?

Je viens tout juste mette en place mon atelier de transformation itinérant (une ligne de production à l'arrière d'un semi-remorque!) qui me permet de sillonner la Drôme, afin de réduire encore un peu plus l'empreinte carbone de **Fwee***. À plus long terme, j'envisage de multiplier les micro-ateliers de transformation tout autour des productions de fruits en France, alternative qui permet d'optimiser le matériel réfrigérant et de limiter au maximum les coûts logistiques. L'ancrage local est, en effet, nécessaire au développement d'un partenariat producteur-transformateur mais aussi pour répondre rapidement aux demandes d'enlèvement des marchandises en surplus. J'envisage également de mettre au point quelques nouveautés telles que des cuirs de légumes aux herbes ou épices, choisis pour leur taux élevé en sucre : la tomate, la carotte, la betterave, la courge…*

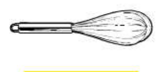
Les cuirs de** Fwee **de Soizig sont à se pâmer ! Quand on pense à tous ces fruits gorgés de soleil qui partent à la poubelle alors qu'on pourrait leur offrir une seconde vie de délices déshydratés…

www.fwee.fr





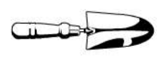
Pomme de terre



La peau de la pomme de terre contient 100 fois plus de nutriments **(antioxydants, vitamines, cuivre, magnésium…)** que sa chair. Le sachant, pourquoi ne pas la déguster dans sa robe des champs ? Si vous choisissez de cuisiner les pelures à part, laissez-les tremper jusqu'à utilisation sous peine de les voir s'oxyder très rapidement. Attention toutefois, si la pomme de terre présente des taches vertes, signe de présence de solanine, elle est toxique. Dans ce cas, débarrassez-la de sa peau.

Faites des **chips de pommes de terre** à partir de vos épluchures. Badigeonnez-les d'huile d'olive recto verso sur une feuille de papier sulfurisé écologique. Saupoudrez de sel et d'épices (piment d'Espelette, paprika ou autres) ou d'herbes aromatiques. Enfournez 15 minutes à 200 °C. Savourez vos chips croustillantes !

Préparez une "potatoes skins" soit une **tourte aux épluchures de patates**. Pour commencer, mixez-les avec de l'œuf et la farine. Ajoutez l'oignon émincé et passé à la poêle. Salez. Poivrez. Déposez la préparation sur un fond de tarte précuit, dans un moule beurré et fariné. Enfournez pendant 20-25 minutes. "Oh my god, it's amazing !"



Vos pommes de terre commencent à germer ? C'est le moment parfait pour **cultiver les vôtres** ! Coupez-les en plusieurs morceaux et laissez-les bien germer. Piquez-les en terreau humide. Arrosez régulièrement. Récoltez ! Sachez que le processus est le même pour nos amis les topinambours !

Quant aux **patates douces**, saviez-vous que vous pouviez les faire pousser dans l'eau en quelques semaines. Piquez-en une avec quatre cure-dents. Posez-la sur le rebord du verre. Versez de l'eau jusqu'à ce que la partie inférieure trempe dans 1 centimètre (pas plus, au risque de la voir pourrir !). Laissez faire Dame Nature : vous obtiendrez des racines au bout de quatre jours et des bourgeons après seulement une quinzaine. Après deux mois, votre patate douce sera dotée de ramages et racines fabuleuses !



Riches en vitamines, les épluchures de pommes de terre peuvent être utilisées dans la fabrication de **masques de beauté** notamment pour **peaux irritées et à tendance acnéique**. Couvrez l'ensemble de votre visage, de votre cou ou de vos mains abîmées d'épluchures. Laissez poser une quinzaine de minutes. Rincez à l'eau claire.

Appliquées sous les yeux, les pelures de pommes de terre sont réputées pour **faire disparaître poches et cernes**, car elles ont effectivement le pouvoir de décongestionner !

Débarrassez-vous de vos cheveux gris de manière naturelle, en faisant bouillir vos pelures dans de l'eau pendant trente minutes. Filtrez. Laissez refroidir le liquide. Utilisez l'eau obtenue comme eau de rinçage, après le shampoing.



La **tisane de pelures de pommes de terre** stimule la fonction hépatique, combat la rétention d'eau et élimine les déchets et les toxines. Dans un quart de litre d'eau, faites bouillir une grosse pomme de terre pendant 5 minutes. Filtrez. Buvez la décoction.

Râpées et chauffées, les épluchures peuvent être appliquées sur la gorge une nuit durant pour **soulager une angine**. Nos grands-mères avaient, ainsi, l'habitude de les répartir sur la poitrine en cas de grippe afin d'éloigner le mal et sur les tempes pour **chasser une migraine**.

Utilisées en cataplasmes, elles soulagent les **brûlures, coups de soleil, gerçures, engelures, douleurs musculaires et peuvent extraire les échardes**.



L'eau de cuisson des pommes de terre peut être un sérieux allié ménager, car elle **dégraisse, absorbe les odeurs et nettoie** (presque) toutes les surfaces, du carrelage à l'argenterie et l'inox en passant par les tapis, murs, portes et autres interrupteurs ! Inutile, probablement, d'évoquer votre nouvelle méthode de nettoyage devant vos convives sous peine d'être qualifié d'hurluberlu.

Faites également bouillir vos pelures de pomme de terre dans vos contenants pour voir totalement disparaître leurs traces de calcaire.

Pour rendre le cristal étincelant, il suffit de laisser tremper vos verres ou vases dans une eau tiède additionnée de pelures de pommes de terre.

Enfin, frottées entre deux épluchures (côté intérieur), les traces de rouille de vos couteaux et autres ustensiles disparaissent de façon quasi instantanée !



Concocter des beignets aux épluchures de patates

Ferez-vous partie du fameux *Cercle des amateurs d'épluchures de patates*[6] ? L'ouvrage fait éminemment référence à la fameuse tourte d'épluchures de pomme de terre, prisée pendant la deuxième guerre mondiale. Cette recette récup', joyeuse réinterprétation qui se déguste avec les doigts, ravira aussi bien petits que grands !



Ingrédients

• Des pelures de pommes de terre biologiques • 80 grammes de farine • 20 grammes de Maïzena • 1 demi-cuillère à café de curcuma • 1 demi-cuillère à café de bicarbonate alimentaire • 1 oignon • De l'huile végétale • 1 pincée de muscade • Des feuilles de coriandre • 1 cuillère à café de sel • De l'eau

Dans un saladier, mélangez la farine, la Maïzena, le curcuma, la muscade, le bicarbonate, le sel et les feuilles de coriandre hachées. Ajoutez un peu d'eau pétillante pour délier le tout et optimiser l'effet "gonflé" des beignets. Laissez reposer la préparation. Saupoudrez un peu de farine sur votre pâte afin de la rendre plus adhérente. Incorporez vos pelures et votre oignon émincé à votre pâte à beignets. Faites frémir de l'huile dans une poêle et plongez-y vos pelures enrobées. Retournez de façon à ce que vos beignets soient bien dorés des deux côtés. Accompagnez d'un petit chutney ou ketchup maison ! Régalade au rendez-vous.

N'hésitez pas à transposer la recette avec des pelures de poires, du sucre roux et de la cardamome (mixés en sucre glace) pour une version sucrée.

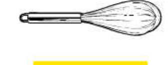
6. *Le cercle des amateurs d'épluchures de patates*, roman de Marie-Anne Shaffer et Annie Barrows, Éditions du Nil







Prune



Faites de **l'eau-de-vie** avec vos noyaux de prunes ! Une fois lavés et séchés, glissez-les dans un sachet et concassez-les à l'aide d'un marteau. Remplissez un bocal en verre de vos morceaux de noyaux. Recouvrez d'alcool à 45 °C. Fermez. Laissez macérer 2 mois. Filtrez. Utilisez comme du kirsch. Contrairement aux idées reçues, ce n'est pas l'amande qui confère à la liqueur ce goût si particulier mais bien le bois des noyaux !

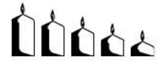
Si vous souhaitez fabriquer une liqueur, il suffit d'ajouter un sirop de sucre ou du sirop de canne lors de l'étape de filtration.



Faites germer vos noyaux après les avoir lavés. Placez-les dans une boîte hermétique jusqu'à la fin du mois de décembre. Lorsque la plantule est sortie, empotez dans du sable humidifié. Placez dans la porte du réfrigérateur jusqu'à fin mars. Plantez au printemps dans du sable humidifié ou du terreau.



À l'instar de l'abricot, le noyau de prune se broie et se presse pour obtenir une huile végétale nourrissante très hydratante. Élaborez une **poudre exfoliante végétale** naturelle à partir de vos noyaux pour adoucir votre épiderme (l'affaire vous demandera tout de même un certain effort physique, n'hésitez pas à faire appel à un homme fort !).



Fabriquez une bouillotte à partir de vos noyaux de prunes lavés et séchés (voir p. 44).



Radis

La bonne nouvelle s'est répandue comme une traînée de poudre, les fanes de radis se cuisinent à toutes les sauces ! Soupes, pestos, flans, smoothies, poêlées... le plus délicat réside dans le choix. Quant aux radicelles croquantes, dégustez-les sur une tranche de pain grillée !

TÉMOIGNAGE

"Pulpe de vie", la cosm'éthique qui ne compte pas pour des prunes

Née en 2009 à Marseille, du désir de Julie de dédier aux femmes une promesse de soins respectueux de leur peau et de la planète,* Pulpe de vie *élabore masques, exfoliants et autres soins hydratants à partir de fruits boudés par les consommateurs et, de fait, les grandes enseignes, en s'approvisionnant directement auprès d'une vingtaine de producteurs de la région Provence – Alpes – Côte-d'Azur, fleuron de l'agriculture biologique, pour le plus grand bonheur de notre épiderme.

Comment est né* Pulpe de vie *et pourquoi ce choix de nom de marque ?

Je crois en une cosmétique engagée, respectueuse de notre santé et de l'environnement et défends avec ferveur le travail des petits producteurs. Ainsi, après avoir travaillé pour quelques grandes marques de cosmétiques, j'ai imaginé une gamme entièrement élaborée à base de fruits, car ils ont ceci de magique qu'ils regorgent d'actifs aux vertus antioxydantes et protectrices qui nourrissent et régénèrent naturellement notre peau, nos cheveux… et révèlent notre beauté originelle.

Vos matières premières sont locales ?

Oui, les figues de Barbarie, figues, pêches, framboises, tomates et argousiers de nos formules sont cultivées en région Paca, les carottes proviennent de Bretagne, les pamplemousses et kiwis, quant à eux, sont de Corse. Néanmoins, je tiens à conserver un postulat "made in France", exit donc les fruits exotiques ! Notez que pour l'obtention d'un kilo d'eau de pamplemousse, 1 kilo de fruits est nécessaire. À titre d'exemple, Pulpe de vie *transforme ainsi 500 kilos de pamplemousses (fruit le plus utilisé dans ses compositions) et 30 kilos de figues (au minimum) par an, l'idée étant de ne jamais prendre dans les stocks alimentaires mais bien d'utiliser les fruits sortant du circuit. Postulat qui nous a conduits à remplacer la framboise par la tomate dans l'une de nos compositions. Quoi de plus normal que de s'adapter à la production ? Quant à la transformation, elle s'effectue dans un laboratoire au plus près des lieux de récolte, dans les Hautes-Alpes, afin de minimiser au maximum notre empreinte carbone.*

Utilisez-vous 100 % des fruits dans vos compositions ?

Oui ! Qu'il s'agisse des figues, de kiwis, de framboises ou de tomates… l'étape de distillation n'exige pas le retrait des peaux ni même des écorces et pépins qui concentrent nutriments et antioxydants. Outre ce fait, le non-épluchage permet un gain de temps notoire ! Pourquoi se priver de leurs qualités ? Seule exception à la règle, les noyaux de pêches. Pour l'heure, sur la région, nous n'avons pas trouvé de moulin capable de nous les broyer afin de les faire entrer dans la composition de nos exfoliants et, de ce fait, nous continuons à acheter de la poudre d'abricots française pour en agrémenter certains de nos soins.

Quels autres ingrédients entrent dans la composition des soins* Pulpe de vie *?

Des huiles végétales (d'olive, d'amande, de tournesol et de cameline), de l'eau, de la glycérine, de l'acide hyaluronique naturel issu du germe de blé, des algues, des colorants ocre naturel du Lubéron, des eaux de mélisse et de mauve. Du reste, une carte de France zoomée présente au dos de l'emballage permet de voir le chemin parcouru du fruit au pot de crème. Quant au conditionnement, il s'agit de plastique et carton recyclables, fabriqués en France.

Pourquoi avoir opté pour une communication décalée ?

Rien de tel que l'humour et le glamour pour faire parler d'un produit qui dénote dans le paysage de la cosmétique. Pulpe-moi !, Shake me baby, Gratouille-moi, Amant du soir, Fais-moi de l'œil, Bas les pattes… Pulpe de vie *revendique farouchement la bonne humeur comme essence de la vie, partant de là, on peut s'autoriser toutes les folies !*

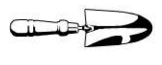
Par ailleurs,* Pulpe de vie *qui souhaite préserver la vie reverse 1 % de ses recettes à des associations de protection des abeilles comme* Un toit pour les abeilles, *car "sans elles pas de pollinisation, sans pollinisation pas de fleur, sans fleur pas de fruit et sans fruit pas de* Pulpe de vie*… !". Fini les fruits à jeter, vive les soins beauté gourmands à croquer !

www.pulpedevie.fr





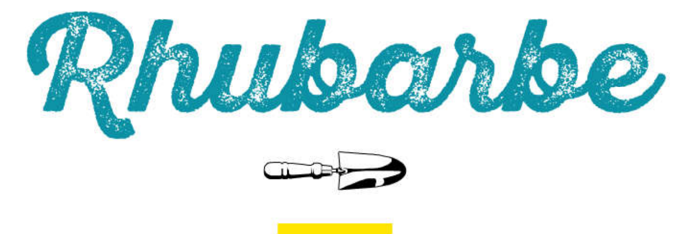
Mangez vos grains de raisin avec peau et pépins pour bénéficier pleinement des polyphénols qu'ils contiennent ! Si vous éprouvez des difficultés à les croquer, réalisez un jus ou un smoothie.



Faites pousser des vignes. C'est entendu, il s'agit là d'un projet de longue haleine ! Lavez vos pépins. Mettez-les à tremper dans un bol d'eau pendant 2 jours environ. Placez vos pépins égouttés dans un récipient hermétique sur un linge humidifié, au réfrigérateur jusqu'à fin décembre, l'idée étant de reproduire les conditions climatiques de la saison hivernale. Patientez pendant 2 mois. Sortez vos graines au printemps pour les planter en pots individuels afin de les faire germer. Placez-les au soleil et humidifiez le terreau régulièrement. Patientez 8 semaines environ. Repiquez vos plants dans des pots plus grands. Plantez, enfin, vos vignes en terre, en plein soleil.



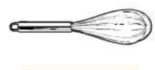
Vous n'êtes pas sans savoir que le raisin est riche en **antioxydants**, indispensable pour lutter contre les radicaux libres responsables du vieillissement de la peau. Préparez-vous un masque en épépinant une petite grappe de raisin noir ou blanc. Écrasez au pilon vos pépins afin de les mélanger à la chair réduite en purée ainsi qu'à une cuillère à café d'huile végétale (jojoba, amande douce ou même pépins de raisin !) ou du miel. Mélangez et appliquez sur le visage et le cou. Laissez poser 30 minutes environ. Rincez à l'eau claire. L'huile de pépins de raisin, appliquée en masque a également le pouvoir de nourrir les cheveux les plus secs !



Pour lutter naturellement contre les maladies et insectes nuisibles, fabriquez votre **purin de rhubarbe** en faisant macérer 200 grammes de feuilles dans 3 litres d'eau bouillante. Laissez macérer deux jours durant et pulvérisez sur vos rosiers, arbustes à fleurs, arbres fruitiers et plantes potagères !

Ne consommez que les pétioles de rhubarbe (partie rosée) mais en aucun cas les feuilles qui contiennent un acide mortel !

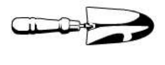




Côté cuisine, invitez vos hôtes à déguster les tomates avec la peau, à la croque au sel, sous forme de sauce, de piperade, de gaspacho, de tarte, de pizza ou en laissant, tout simplement vos rondelles se dorer la pilule au soleil. Conservez ainsi en bocaux vos délicieuses tomates séchées afin d'en agrémenter vos recettes au creux de l'hiver. Bien entendu, vous pouvez faire sécher vos tomates au four mais rien de tel que le séchage à l'ancienne, au soleil, méthode aussi économique qu'écologique : épépinez vos tomates (conservez précieusement vos pépins pour une autre recette !). Égouttez-les dans une passoire. Coupées uniformément en rondelles, disposez vos tomates sur une grille. Assaisonnez-les selon votre goût. Ajoutez quelques pincées de sucre afin d'amoindrir le côté amer qui va s'intensifier durant le séchage. Placez-les au soleil avant de les conserver, sans les tasser, dans un bocal en verre, empli d'huile agrémentée d'ail et épices. Conservez au réfrigérateur plusieurs mois.

Pensez à incorporer les pépins que vous avez réservés dans votre vinaigrette afin d'en réhausser visiblement le goût !

Utilisez tiges et queues de tomates dans vos bouillons afin d'en optimiser la saveur ! Badigeonnez-les d'huile d'olive ! **Néanmoins, retirez-les avant de consommer votre bouillon car elles contiennent de la solanine, toxique si on l'avale directement !**



Recueillez les graines d'une tomate pour faire vos propres semis. Dans un récipient en verre (muni d'un couvercle !) contenant quelques gouttes d'eau, faites macérer vos graines pendant quelques jours. Posez juste le couvercle sur le bocal (sans le fermer) afin de laisser passer l'air. Disposez-le dans un endroit lumineux mais à l'abri de soleil. Il se peut qu'une couche de moisissure se forme et qu'il s'en dégage une odeur, ceci est tout à fait normal ! Remuez régulièrement vos graines à l'aide d'une cuillère jusqu'à ce qu'elles soient recouvertes d'une couche blanchâtre. Retirez cette peau. Arrosez et laissez germer. Passez vos graines germées au tamis et rincez-les à l'eau claire avant de les laisser sécher sur un linge, plusieurs jours durant. Conservez-les ensuite dans un petit sac plastique, dans un endroit sec et obscur jusqu'à la plantation !



La tomate, gorgée d'eau et de sels minéraux a le pouvoir d'hydrater notre peau, de soulager un coup de soleil ou une brûlure et même de faire disparaître l'acné. Sur votre visage nettoyé, appliquez vos rondelles avec peau ou mixées et mélangées à une cuillère de miel. Laissez poser. Rincez. Renouvelez fréquemment l'opération pour retrouver un épiderme repulpé.

Le jus de tomate fraîchement mixées avec leur peau peut également servir d'eau de rinçage pour vos cheveux abîmés. Laissez poser 5 minutes. Rincez à l'eau claire et dites adieu à vos pellicules et fourches !

TÉMOIGNAGE

L'énergie servie sur un plateau "Love your waste"

Que ce soit les entreprises, les écoles, les maisons de retraite ou les institutions publiques, les collectivités produisent quotidiennement de grandes quantités de restes alimentaires. Tanguy, Juliette et Jérôme, qui forment une équipe intergénérationnelle, ont décidé "d'aimer" cette matière organique afin de la transformer en biogaz, une énergie renouvelable et de le redistribuer directement dans le réseau urbain parisien. Un procédé datant en réalité de l'Égypte ancienne où après avoir constaté une production de gaz à partir de la décomposition organique on enlevait les organes des corps et recouvrait la peau de bandelettes.

Quel est l'objectif de Love your waste ?

Sensibiliser et mobiliser le grand public à la problématique du gaspillage alimentaire et du recyclage. La gestion des déchets est l'affaire de tous, encore faut-il que chacun en comprenne ses impacts et ses enjeux : dans le cas des cantines scolaires, via des séances de formation auprès des directeurs, du professorat, des animateurs et du personnel de restauration, d'ateliers pédagogiques autour des thématiques autour du tri et du recyclage auprès des enfants. Ainsi, nous travaillons main dans la main avec le corps éducatif, néanmoins, reste à chacun le soin de s'approprier la démarche. En dernier lieu, vient le temps de la mise en place de bacs nominatifs, de tables de tri, de signalétique, de posters… en cuisine et en salle. La volonté de Love your waste *est de montrer que ce n'est pas un gène français que de ne pas savoir trier mais que pour y parvenir il est impératif de changer les mentalités grâce à des messages positifs et encourageants !*

Trier n'est pas si compliqué ?

Non, à partir du moment où le déchet alimentaire n'est plus perçu comme tel mais bien comme une ressource potentielle à exploiter ! En effet, il convient de reconsidérer les biodéchets et d'avoir conscience que tant que ceux-ci ne sont pas déposés dans une poubelle de tri, vous en restez le propriétaire et, de ce fait, en avez la responsabilité.

Comment les plus jeunes perçoivent-ils ce message ?

Exit les yeux plus gros que le ventre, désormais c'est à qui gâchera le moins ! D'autant que nous essayons de rendre leur action concrète en leur expliquant qu'entre avril et décembre 2015, 8,4 tonnes de déchets alimentaires ont été transformées par méthanisation en 900 m³ de méthane et 8 tonnes d'engrais naturel. Ou comment de simples biodéchets se transforment soudainement en énergie saine pouvant chauffer l'eau de près de 1 000 douches et alimenter près de 4 ha de cultures diverses.

Qui se charge de la collecte ?

La collecte est assurée par une structure d'insertion locale qui accompagne des chômeurs de longue durée. L'idée étant d'inscrire cette expérience dans un véritable retour à l'emploi. Méthodologie, feuille de route, traçabilité sont les maîtres mots, la réglementation en restauration collective demeurant très stricte.

Quels avantages pour les collectivités ?

Avec un surcoût de quelques centimes d'euros par repas, les restaurateurs peuvent se mettre en conformité avec la loi du Grenelle 2 qui oblige au tri, à la collecte et à la valorisation ainsi qu'à la nouvelle législation qui prévoit l'intégration dans les parcours pédagogiques du gaspillage alimentaire. Nos actions ont également pour but de diminuer les coûts côté achats et de réduire notablement le gaspillage alimentaire.

Des projets ?

À terme, nous souhaiterions enfouir une citerne de stockage intermédiaire dans un quai de la Seine pour réduire les parcours par la route et espacer les rotations vers l'unité de méthanisation située au bord de la Marne conçue dans un gabarit compatible avec la barge requise pour le transport fluvial des déchets.

Tandis que la quasi-totalité des unités de méthanisation se situe au sein des exploitations agricoles, Love your waste ***prouve que les citadins peuvent eux aussi s'impliquer dans la production d'énergies renouvelables et s'inscrire dans la loi de transition énergétique.***

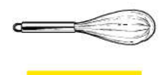
www.loveyourwaste.com





Viande

(Les végétariens sont invités à ne pas lire les pages qui suivent...)



Conservez vos restes d'os (au réfrigérateur ou au congélateur) afin de réaliser des jus savoureux. Réalisez un bouillon d'os, extrêmement revigorant. Couvrez les os avec de l'eau claire. Portez le liquide à ébullition puis réduisez le feu pour laisser mijoter au minimum 24 heures (effectuez la cuisson en plusieurs étapes ! Ajoutez laurier, thym, sel, oignon piqué d'un clou de girofle. Ajoutez de l'eau afin de recouvrir les os autant de fois que nécessaire car celle-ci va réduire. Sachez que plus la cuisson sera longue, plus vous retrouverez d'éléments bénéfiques dans votre bouillon, certains recommandent des cuissons allant jusqu'à 72 heures !

Nous savons tous qu'acheter des viandes de qualité n'est pas à la portée de toutes les bourses, seulement peu de gens savent que le bouillon d'os réduit nos besoins en viande et en protéines, du fait de sa contenance en gélatine. La bonne nouvelle est que vous pouvez préparer du bouillon d'os pour presque rien et ainsi faire des économies sur la viande ! Vous pouvez également réaliser ces bouillons avec des cartilages de veau, pattes de poulet ou des arêtes et têtes de poisson (riches en iode). N'hésitez d'ailleurs pas à demander à votre boucher et/ou poissonnier os à viande et arêtes de poisson qui s'accumulent en arrière-boutique !

Vous pouvez conserver vos os de cuisses de poulet, de dinde de Noël et autre viande déjà mangée au congélateur et en faire un superbe bouillon lorsque vous en avez suffisamment ! Ces breuvages se conservent 3 à 4 jours et se congèlent bien.



Le bouillon contient 2 acides aminés importants : **la glycine et la proline**, qui, ensemble, nous aident à produire notre propre collagène, c'est-à-dire la paroi constitutive des os, de la peau, des artères et des articulations. Un apport régulier de bouillon d'os est donc le moyen le plus naturel d'avoir une chevelure, des ongles, des dents en bonne santé (les nutriments permettant à l'émail de se reminéraliser) et de ralentir l'apparition des rides !



Les os sont **riches en collagène et en minéraux**, en particulier en calcium, en magnésium et en phosphore indispensables au squelette, au cœur et à la santé des muscles et des articulations. C'est pourquoi l'on recommande à ceux qui ont des douleurs articulaires, de boire du bouillon.

En ajoutant à l'eau de cuisson, du vinaigre ou autre substance acide (1 à 2 cuillères à soupe), vous faciliterez l'extraction des minéraux sous une forme hautement assimilable par le corps. Un système digestif enflammé peut être soulagé grâce à la prise régulière d'un bon bouillon et certains cas de diarrhées peuvent également être calmés.



TÉMOIGNAGE

Les bons bouillons d'os "Les cuisines de Garance"

Originaire du Sud-Ouest, Nathalie est tombée toute petite dans la marmite de son grand-père gersois, confiseur et cuisinier de talent, avant de parcourir le monde pendant 25 ans et de se former à la naturopathie et à l'aromathérapie en Suède. Aujourd'hui installée dans le Lubéron, près de Cavaillon, Nathalie sait l'immense richesse alimentaire dont regorge la nature, et notamment les épluchures ! Et c'est avec passion, qu'elle se consacre à la cuisine et à ses bienfaits sur la santé en qualité de chef naturopathe.

Pourquoi vouloir prodiguer des conseils en diététique ?

À 17 ans, j'ai appris en Californie que j'étais une fille "distilbène" (du nom de l'hormone de synthèse le diéthylstilbestrol, un scandale sanitaire qui a engendré des malformations terribles et brisé des vies sur plusieurs générations !) et que j'étais atteinte d'un cancer… C'est ce qui m'a motivée, dans un premier temps à chercher des voies alternatives d'alimentation, afin de limiter, si possible, l'impact des perturbateurs endocriniens qui m'avaient fait naître !

Quels sont les remèdes naturels à base d'épluchures auxquels tu as souvent recours ?

Il m'arrive de faire bouillir des kumquats entiers (aux propriétés antiseptiques avérées) dans de l'eau pendant plusieurs heures à feu doux et de boire cette décoction, additionnée d'écorces de gingembre, elle remet instantanément d'aplomb ! Je suis également fanatique des bouillons d'os. Leur principe est simple, extrêmement économique puisqu'ils se composent d'épluchures de légumes congelés, d'os (récupérés auprès de mon boucher), d'aromates et de vinaigre. Je fais revenir le tout dans une eau frémissante de longues heures durant afin d'extraire un maximum de minéraux des carcasses (riches en calcium, magnésium et collagène). Ancien remède de grand-mère, le bouillon maison, l'un des breuvages les plus denses qui puisse être consommé, soulage nombre de maux hivernaux (grippe, problèmes intestinaux, ostéoporose, problèmes articulaires…).
Ce secret m'a été révélé par mon grand-père, Arsène, et trouve également racine dans mes origines asiatiques lointaines…

Des conseils naturopathiques ?

Consommer des aliments frais, roboratifs, car ce sont eux qui abondent de qualités nutritionnelles. Manger des produits locaux et de saison qui permettent de retrouver un lien avec le temps, les saisons et les saveurs. Ne surtout pas jeter ! Il est, par exemple, facile de faire ses propres bouillons cubes à partir de retailles de légumes déshydratées ou écorces de fruits bio, séchées et mises en poudre, additionnés de sel ou de sucre et d'huile de coco, versus les bouillons cubes industriels riches en huile de palme ! Le tout mis au congélateur dans un moule à glaçons. De la même façon, je conserve précieusement les écorces de betteraves (riches en vitamines, acides foliques, magnésium et fer) et fanes de céleri (riches en vitamine K et en antioxydants) afin de les faire sécher et ensuite les broyer pour en agrémenter mon sel. La panacée ! Je confectionne aussi un sucre "maison" à partir de sucre de coco, peaux de pêche déshydratées et feuilles de verveine du jardin et bois occasionnellement de l'infusion de feuilles d'olivier (non traité !), réputé pour protéger le système immunitaire, le cœur et l'hypertension. Quant à la beauté, si je ne devais citer qu'une astuce, j'évoquerais la recette de la grand-mère de cette amie ukrainienne qui nettoyait quotidiennement son visage, au teint de porcelaine, avec une tranche de pain de seigle mouillée dans du lait.

Une rencontre décisive ?

Celle d'une créatrice de papier végétal, sur l'île de Björkö. Une magicienne capable de métamorphoser pelures d'oignons, fanes de poireaux et algues, en feuilles de papier aux nuances extraordinaires. À n'en pas douter, cette rencontre a déclenché en moi l'inextricable envie de conjuguer le bio et le beau et de préserver la santé globale de l'individu par des moyens naturels.

Pour résumer son activité, Nathalie dit selon la conception d'Hippocrate : "Vis medicatrix naturae", comprendre "la nature est guérisseuse"…

lescuisinesdegarance.com



Ces initiatives anti-gaspillage qui nous enchantent

Disco soupe

Né à Paris en mars 2012, ce mouvement œuvre pour la sensibilisation du grand public à la problématique du gaspillage alimentaire. Communauté d'intérêt diffusée sur tout l'hexagone et sur les quatre continents, elle rassemble citoyens et militants autour de valeurs, telles que l'initiative, le partage et la gratuité. Dans une ambiance musicale et festive, ces sessions collectives et ouvertes de cuisine de fruits et de légumes rebuts ou invendus permettent en réalité de confectionner soupes, salades, smoothies… et de les distribuer à tous gratuitement ou à prix libre. ***www.discosoupe.org***

Gars'pilleurs

Mouvement libre et ouvert qui dénonce les aberrations de l'agroalimentaire en sensibilisant et en redistribuant gratuitement sur la voie publique à tous et toutes, des denrées jetées par les supermarchés, boulangeries… Né à Lyon en février 2013, l'initiative ne cesse d'être impulsée par des bénévoles décidés à sensibiliser le grand public au gaspillage alimentaire. ***www.lesgarspilleurs.org***

Food sharing

Partager son frigo ? Le concept vient tout droit d'Allemagne ! L'association *Lebenmittelretten*, spécialisée dans la récupération et le partage, est à l'initiative de la création d'une plateforme internet qui permet aux particuliers, commerçants, restaurateurs de donner leurs surplus alimentaires ! Des frigos solidaires sont également en libre-service à Berlin. Ainsi, chaque jour, des bénévoles font une tournée pour glaner des denrées invendues mais encore consommables, afin de les mettre à la disposition de tous via ces "fairteiler" (comprendre les "partageurs justes"). ***https://foodsharing.de***

Tente des glaneurs

Association de redistribution alimentaire gratuite, franchisée solidaire, *la tente des glaneurs*, présente dans plusieurs villes de France (Lille, Grenoble, Caen, Armentières, Paris…) revalorise les déchets créés lors des marchés dans l'objectif de combattre la précarité par une lutte contre le gaspillage alimentaire. Fruits et légumes sont ainsi collectés, triés, lavés, conditionnés et redistribués gratuitement (à l'écart du marché afin de ne pas créer de concurrence) à des personnes en difficultés.

Re-bon

Mise en place à Nantes, en 2012, l'association *Re-bon* a pour dessein de lutter contre le gaspillage alimentaire dès la phase de production. Ainsi, elle recueille fruits et légumes mis de côté par les agriculteurs eux-mêmes et redistribue ces produits frais non consommés à ceux qui en ont besoin par l'intermédiaire notamment de la *Croix-Rouge* et des *Restaurants du cœur*. ***www.re-bon.wix.com***

Solaal

Association reconnue d'intérêt général qui facilite le lien entre donateurs des filières agricole et alimentaire. Elle rassemble un grand nombre d'organisations issues des secteurs agricole, industriel, de la grande distribution, des interprofessions agricoles et alimentaires, des marchés au gros. ***www.solaal.org***

Renouer

Le projet "Cueillette solidaire" lancé en 2012 par l'association *Renouer*, a pour vocation l'insertion des personnes en situation d'exclusion socioprofessionnelle par la mise en travail chez les particuliers, collectivités ou entreprises. Ainsi, chacun peut donner les fruits qu'il ne parvient pas à récolter en intégralité afin que ceux-ci soient récoltés, transformés et redistribués. ***www.ceuillette.renouer.com***

Les fruits du voisin

Plateforme collaborative, *lesfruitsduvoisin.org* permet de partager et d'échanger les récoltes de son jardin, en les géo-référençant. L'objectif de cette initiative étant d'éviter le gaspillage alimentaire et de développer un territoire comestible solidaire. ***www.lesfruitsduvoisin.org***

La fourmi

Cette épicerie lyonnaise a volontairement choisi de commercialiser les produits déclassés bien que d'excellente qualité. Chez *La fourmi*, il n'y a pas de petites économies. Invendus, nouvel emballage, défaut d'étiquetage, date courte, liquidations, faillites… ici le gaspillage est proscrit ! ***www.epicerie-lafourmi.com***

Idécologie

Charlotte et Barbara ont imaginé une newsletter hebdomadaire (gratuite !) d'idées "chouettes pour la planète". Recettes, DIY, trucs et astuces… Inspirées par l'expérience de Béa Johnson, française expatriée aux États-Unis, auteure de *Zero waste home*, un livre qui présente son mode de vie sans production de déchets, les deux femmes partagent leurs trouvailles "vertes". ***www.idecologie.net***

Freegan pony

Ce restaurant à nul autre pareil, situé dans un local appartenant à la ville de Paris (19e arrondissement) sert des plats végétariens "à qui a faim" pour presque rien, car mitonnés par des bénévoles à partir d'invendus récupérés au marché de Rungis.

Simone Lemon

Inspiré par le mouvement Slow Food, Simone Lemon est un restaurant parisien (9e arrondissement) qui repose sur un modèle inédit d'approvisionnement puisqu'il élabore sa carte à partir de produits non conformes aux normes de calibrage ou présentant quelques petits défauts d'aspect, achetés à moindre coût auprès de producteurs d'Ile-de-France. ***www.simonelemon.com***

Robin food

Né de la volonté de certains étudiants de l'ESCP décidés à lutter contre le gaspillage alimentaire, *Robin Food* rachète, à un prix préférentiel, les invendus de grandes surfaces approchant de la date limite de consommation, les transforme en savoureux plats cuisinés et les revend à bord de son camion foodtruck au prix d'un ticket restaurant.

Auparager

Ce foodtruck anti-gaspi imaginé par sept étudiants en restauration de l'école *Ferrandi Paris*, propose ses services en événementiel, en élaborant des mets gastronomiques à partir d'invendus alimentaires anoblis. ***www.auparager.fr***

Gourmet bag

Marque qui s'inscrit dans la démarche mise en place par le service public, afin de participer à la limitation du gaspillage alimentaire en restauration commerciale. Son objectif est de promouvoir une pratique peu répandue en France : emporter ce qui n'est pas terminé dans son assiette ! ***www.gourmetbag.fr***

Les opérations "Gueules cassées", "Les légumes moches", "Moi, Moche et bon" lancées par quelques enseignes de la grande distribution qui commercialisent désormais à prix réduit, fruits et légumes autrefois boudés et l'opération de Sodexo "Moins de miettes, c'est plus d'assiettes" pour la récupération du pain dans les cantines scolaires.
Checkfood, Mummiz, Zéro-gachis, Whatthefood, What the Food, Frigo Magicx ou encore *Optimiam*, les applications qui permettent d'identifier les dates de péremption et de limiter le gaspillage alimentaire.

Les énergiculteurs

Ces agriculteurs et éleveurs qui produisent de l'énergie grâce à la fermentation de leurs déchets, autrement appelée méthanisation.

La journée Internationale contre le gaspillage alimentaire :
le 16 octobre, www.alimentation.gouv.fr/journee-anti-gaspillage

Index

(R)

(S)

(T)

(V)

Remerciements

À Anne, éditrice chez Eyrolles, pour avoir cru en mon projet et lui avoir permis de sortir de terre.

À mon créatif bien-aimé, ma plus belle moitié, Olivier, qui, non content de m'encourager, s'est chargé de la direction artistique et graphique de cet ouvrage.

À Margaux, qui a amoureusement photographié écorces, pépins, fanes présents dans ce livre et à Audrey pour le shooting bruxellois.

À Martine et à Sonia, mes maîtresses à penser.

Au restaurant La Tantina de la Playa, pour les arêtes, têtes et queues de poissons. À la charcuterie Deux Chavanne, pour les os. À Sabine et son épicerie l'Abondance et à l'équipe du Parfum des pommes pour les légumes avec fanes.

À Michel Pierre, herboriste renommé pour ses précieuses recommandations en matière de remèdes par les plantes.

À Pascale, ma fleur de pissenlit.

À John C., mon instructeur de (Sur)vie.

À ma maman, aquarelliste et cuisinière patentée dont la générosité n'a d'égale que l'envie de transmettre le beau et le bon.

À mon père, qui le premier m'a appris à ne jamais rien "gâcher", pour son regard bienveillant.

À ma maman de cœur, Maryse, qui s'est de bonne grâce prêtée au travail des relectures, et à son cher et tendre, Claude, pour leur gentillesse infinie.

À Eve, Hama, Valérie, Manon, Déborah, Fanny, Macha, Karine, Carole, Muriel, Amala et Delphine, mes sœurs et à Philippe & Pascal, mes parrains (ainsi qu'à Odette).

À ma grand-mère, qui reconnaîtra, à n'en pas douter, de là-haut, la paire de sabots vernis en tout point similaire à celle qu'elle chaussait dès qu'elle se rendait au potager. À mon grand-père, à qui je rends hommage, à travers ce livre.

Et surtout à mes deux enfants : Merlin et Myrtille, fruits de l'amour qui me poussent à renouer, chaque jour un peu plus, avec la nature.